

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_11\_13  
(水)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キック
  - キック+スイム

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up Kick	100	×	4	1	2' 10"	板キック	400	0:08:40
Swim	100	×	8	1	1' 25"	キック意識して フォーミング	800	0:11:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック 奇数右 偶数左12.5 スイム12.5 ※顔下向き 手は頭の後ろに 呼吸動作で手を伸ばしながら	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 25"	キック意識して フォーミング	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング ※キックとフィニッシュのタイミング合わせて	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	4	1' 20"	レスト30"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3400</b>	<b>0:59:00</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_11\_13  
(水)



- 【テーマ】  
●インターバル(ショート)  
●キック  
●キック+スイム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up Kick	100	×	4	1	2' 40"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	8	1	1' 35"	キック意識して フォーミング	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック 奇数右 偶数左12.5 スイム12.5 ※顔下向き 手は頭の後ろに 呼吸動作で手を伸ばしながら	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 30"	キック意識して フォーミング	600	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング ※キックとフィニッシュのタイミング合わせて	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	4	1' 25"	レスト30"	800	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3200</b>	<b>1:00:40</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_11\_13  
(水)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キック
  - キック+スイム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up Kick	100	×	4	1	2' 40"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	6	1	1' 40"	キック意識して フォーミング	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック 奇数右 偶数左12.5 スイム12.5 ※顔下向き 手は頭の後ろに 呼吸動作で手を伸ばしながら	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	キック意識して フォーミング	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング ※キックとフィニッシュのタイミング合わせて	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	4	1' 30"	レスト30"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3000</b>	<b>0:59:10</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_11\_13  
(水)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キック
  - キック+スイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up Kick	100	×	4	1	2' 50"	板キック	400	0:11:20
Swim	100	×	6	1	1' 50"	キック意識して フォーミング	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック 奇数右 偶数左12.5 スイム12.5 ※顔下向き 手は頭の後ろに 呼吸動作で手を伸ばしながら	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	キック意識して フォーミング	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング ※キックとフィニッシュのタイミング合わせて	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	1' 40"	レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>0:59:50</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_11\_13  
(水)



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キック
  - キック+スイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up Kick	100	×	4	1	2' 50"	板キック	400	0:11:20
Swim	100	×	6	1	2' 00"	キック意識して フォーミング	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック 奇数右 偶数左12.5 スイム12.5 ※顔下向き 手は頭の後ろに 呼吸動作で手を伸ばしながら	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 55"	キック意識して フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング ※キックとフィニッシュのタイミング合わせて	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	2	1' 55"	レスト30"	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>1:00:50</b>

テクニック 筋持久力 スピード  
19\_11\_13  
(水)



- 【テーマ】  
●インターバル(ショート)  
●キック  
●キック+スイム

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up Kick	100	×	4	1	3' 00"	板キック	400	0:12:00
Swim	100	×	4	1	2' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック 奇数右 偶数左12.5 スイム12.5 ※顔下向き 手は頭の後ろに 呼吸動作で手を伸ばしながら	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドルフィンキック+フィニッシュスカーリング ※キックとフィニッシュのタイミング合わせて	200	0:07:20
M-Swim	100	×	2	2	2' 10"	レスト30"	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:59:00</b>