



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_11_25
(月)

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"	壁に手をつけて バタフライキック10回~スイム ※キックを打つ意識を	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 25"	キック意識して フォーミング	600	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ+6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
M-Swim	50	×	4	5	0' 40"	レスト40"	1000	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:58:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_11_25
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up Kick	100	×	4	1	2' 30"	板キック	400	0:10:00
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"	壁に手をつけて バタフライキック10回~スイム ※キックを打つ意識を	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"	奇数 キャッチアップ+6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	8	0' 40"	レスト40"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_11_25
(月)

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	×	8	1	1' 40"	キック意識して フォーミング	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	壁に手をつけて バタフライキック10回~スイム ※キックを打つ意識を	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 35"	キック意識して フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ+6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 45"	レスト45"	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:50

テクニック

筋持久力

スピード

19_11_25

(月)



【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' 45"	板キック	400	0:11:00
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"	壁に手をつけて バタフライキック10回~スイム ※キックを打つ意識を	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	キック意識して フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ+6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 50"	レスト50"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:00

テクニック

筋持久力

スピード

19_11_25

(月)



【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' 45"	壁に手をつけて バタフライキック10回~スイム ※キックを打つ意識を	200	0:06:00
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' 45"	奇数 キャッチアップ+6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 55"	レスト50"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_11_25
(月)

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' 15"	キック意識して フォーミング	400	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	壁に手をつけて バタフライキック10回～スイム ※キックを打つ意識を	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	キック意識して フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ+6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	3	1' 05"	レスト30"	450	0:09:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:45