



- 【テーマ】
- スピード
 - キック
 - キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_11_27
(水)

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	×	6	1	1' 00"	板沈めてキック ※肩の真下に板がくるように	150	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 25"	キック意識して フォーミング	400	0:05:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板掴んでサイドキック6秒+片手クロール1回 ※体重を前に乗せて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:00
	25	×	4	3	1' 00"	ハード レスト60"	300	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	1:00:40



- 【テーマ】
- スピード
 - キック
 - キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_11_27
(水)

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	×	6	1	1' 00"	板沈めてキック ※肩の真下に板がくるように	150	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 30"	キック意識して フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板掴んでサイドキック6秒+片手クロール1回 ※体重を前に乗せて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:00
	25	×	4	2	1' 00"	ハード レスト60"	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_11_27

(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	×	6	1	1' 00"	板沈めてキック ※肩の真下に板がくるように	150	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"	板掴んでサイドキック6秒+片手クロール1回 ※体重を前に乗せて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:00
	25	×	4	2	1' 00"	ハード レスト60"	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:00



- 【テーマ】
- スピード
 - キック
 - キック+スイム

テクニック

筋持久力

スピード
19_11_27
(水)

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	×	6	1	1' 00"	板沈めてキック ※肩の真下に板がくるように	150	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"	板掴んでサイドキック6秒+片手クロール1回 ※体重を前に乗せて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:00
	25	×	4	2	1' 00"	ハード レスト60"	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	1:00:20

テクニック

筋持久力

スピード

19_11_27

(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	×	4	1	2' 00"	キック意識して フォーミング	400	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	板沈めてキック ※肩の真下に板がくるように	150	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' 50"	板掴んでサイドキック6秒+片手クロール1回 ※体重を前に乗せて	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:40
	25	×	4	2	1' 00"	ハード レスト60"	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード
19_11_27
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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	×	3	1	2' 20"	キック意識して フォーミング	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	板沈めてキック ※肩の真下に板がくるように	150	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 20"	キック意識して フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板掴んでサイドキック6秒+片手クロール1回 ※体重を前に乗せて	200	0:07:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:40
	25	×	4	2	1' 00"	ハード レスト60"	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:59:00