

【テーマ】

- キックの打ち方
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 30"		KSKS キック スイム キック スイム	300	0:07:30
Kick	25 × 6	1	1' 00"		腰掛けキック40秒 3本 40秒キック20秒休憩 3本 10秒ノーマル20秒ハード10秒ノーマル 20秒休憩	150	0:06:00
Kick	50 × 6	1	1' 20"		奇数 板キック 偶数 フロントキック	300	0:08:00
Swim	400 × 2	1	6' 40"		キック意識 足が自然に動く様に	800	0:13:20
M-Swim	100 × 1	2	2' 00"	強	25キック75スイム	200	0:04:00
	50 × 3	2	0' 45"	強	ハード レスト60"	300	0:04:30
Kick	25 × 2	1	1' 30"	強	グライドキックハード	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>2200</b>	<b>0:51:20</b>

【テーマ】

- キックの打ち方
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 30"		KSKS キック スイム キック スイム	300	0:07:30
Kick	25 × 6	1	1' 00"		腰掛けキック40秒 3本 40秒キック20秒休憩 3本 10秒ノーマル20秒ハード10秒ノーマル 20秒休憩	150	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 20"		奇数 板キック 偶数 フロントキック	200	0:05:20
Swim	400 × 2	1	7' 00"		キック意識 足が自然に動く様に	800	0:14:00
M-Swim	100 × 1	2	2' 10"	強	25キック75スイム	200	0:04:20
	50 × 3	2	0' 50"	強	ハード レスト60"	300	0:05:00
Kick	25 × 2	1	1' 30"	強	グライドキックハード	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>2100</b>	<b>0:50:10</b>

【テーマ】

- キックの打ち方
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 40"		KSKS キック スイム キック スイム	300	0:08:00
Kick	25 × 6	1	1' 00"		腰掛けキック40秒 3本 40秒キック20秒休憩 3本 10秒ノーマル20秒ハード10秒ノーマル 20秒休憩	150	0:06:00
Kick	50 × 6	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 フロントキック	300	0:09:00
Swim	300 × 2	1	5' 45"		キック意識 足が自然に動く様に	600	0:11:30
M-Swim	100 × 1	2	2' 20"	強	25キック75スイム	200	0:04:40
	50 × 2	2	0' 55"	強	ハード レスト60"	200	0:03:40
Kick	25 × 2	1	1' 30"	強	グライドキックハード	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>1900</b>	<b>0:50:50</b>

【テーマ】

- キックの打ち方
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 40"		KSKS キック スイム キック スイム	300	0:08:00
Kick	25 × 6	1	1' 00"		腰掛けキック40秒 3本 40秒キック20秒休憩 3本 10秒ノーマル20秒ハード10秒ノーマル 20秒休憩	150	0:06:00
Kick	50 × 5	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 フロントキック	250	0:07:30
Swim	300 × 2	1	6' 10"		キック意識 足が自然に動く様に	600	0:12:20
M-Swim	100 × 1	2	2' 20"	強	25キック75スイム	200	0:04:40
	50 × 2	2	0' 55"	強	ハード レスト60"	200	0:03:40
Kick	25 × 2	1	1' 30"	強	グライドキックハード	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>1850</b>	<b>0:50:10</b>

【テーマ】

- キックの打ち方
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 45"		KSKS キック スイム キック スイム	300	0:08:15
Kick	25 × 6	1	1' 00"		腰掛けキック40秒 3本 40秒キック20秒休憩 3本 10秒ノーマル20秒ハード10秒ノーマル 20秒休憩	150	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 フロントキック	200	0:06:00
Swim	300 × 2	1	6' 30"		キック意識 足が自然に動く様に	600	0:13:00
M-Swim	100 × 1	2	2' 40"	強	25キック75スイム	200	0:05:20
	50 × 2	2	1' 05"	強	ハード レスト60"	200	0:04:20
Kick	25 × 2	1	1' 30"	強	グライドキックハード	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>1800</b>	<b>0:50:55</b>

【テーマ】

- キックの打ち方
- キックを活かすスイム
- フォームの再確認



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 50"		KSKS キック スイム キック スイム	200	0:05:40
Kick	25 × 6	1	1' 00"		腰掛けキック40秒 3本 40秒キック20秒休憩 3本 10秒ノーマル20秒ハード10秒ノーマル 20秒休憩	150	0:06:00
Kick	50 × 4	1	1' 40"		奇数 板キック 偶数 フロントキック	200	0:06:40
Swim	300 × 2	1	7' 00"		キック意識 足が自然に動く様に	600	0:14:00
M-Swim	100 × 1	2	3' 00"	強	25キック75スイム	200	0:06:00
	50 × 2	2	1' 20"	強	ハード レスト60"	200	0:05:20
Kick	25 × 2	1	1' 30"	強	グライドキックハード	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	5' 00"		各自	100	0:05:00
<b>Total</b>						<b>1700</b>	<b>0:51:40</b>