

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_08_22



【テーマ】

●長い距離を一定ペースで

●キックの打ち方

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 15"		SKSK スイム25 キック25 スイム25 キック25	400	0:09:00
Drill	25 × 14	1	0' 45"		奇数 左足ストップ 右足キック 偶数 右足ストップ 左足キック	350	0:10:30
Swim	200 × 1	1	3' 40"		キックを意識してスイム	200	0:03:40
Main-S	200 × 6	1	3' 20"		頑張ろう！！	1200	0:20:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		10秒間けのび 12.5 _{トル} までけのびキック 残り12.5 _{トル} スイム ※姿勢を意識して	150	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_08_22



【テーマ】

●長い距離を一定ペースで

●キックの打ち方

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 15"		SKSK スイム25 キック25 スイム25 キック25	400	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		奇数 左足ストップ 右足キック 偶数 右足ストップ 左足キック	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		キックを意識してスイム	200	0:03:50
Main-S	200 × 6	1	3' 30"		頑張ろう！！ ※諦めない	1200	0:21:00
Swim	100 × 2	1	2' 00"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		10秒間けのび 12.5 _{トル} までけのびキック 残り12.5 _{トル} スイム ※姿勢を意識して	150	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:50

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_08_22



【テーマ】

●長い距離を一定ペースで

●キックの打ち方

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 20"		SKSK スイム25 キック25 スイム25 キック25	400	0:09:20
Drill	25 × 10	1	0' 50"		奇数 左足ストップ 右足キック 偶数 右足ストップ 左足キック	250	0:08:20
Swim	200 × 1	1	4' 10"		キックを意識してスイム	200	0:04:10
Main-S	200 × 5	1	3' 45"		頑張ろう！！ ※諦めない	1000	0:18:45
Swim	100 × 2	1	2' 20"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		10秒間けのび 12.5 _{トル} までけのびキック 残り12.5 _{トル} スイム ※姿勢を意識して	150	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:53:15

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_08_22



【テーマ】

●長い距離を一定ペースで

●キックの打ち方

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 20"		SKSK スイム25 キック25 スイム25 キック25	400	0:09:20
Drill	25 × 10	1	0' 50"		奇数 左足ストップ 右足キック 偶数 右足ストップ 左足キック	250	0:08:20
Swim	200 × 1	1	4' 20"		キックを意識してスイム	200	0:04:20
Main-S	200 × 5	1	3' 55"		頑張ろう！！ ※諦めない	1000	0:19:35
Swim	100 × 2	1	2' 20"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:04:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		10秒間けのび 12.5 _{トル} までけのびキック 残り12.5 _{トル} スイム ※姿勢を意識して	150	0:05:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:45

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_08_22



【テーマ】

●長い距離を一定ペースで

●キックの打ち方

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 30"		SKSK スイム25 キック25 スイム25 キック25	400	0:10:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 左足ストップ 右足キック 偶数 右足ストップ 左足キック	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		キックを意識してスイム	200	0:04:40
Main-S	200 × 5	1	4' 10"		頑張ろう！！ ※諦めない	1000	0:20:50
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	100	0:02:20
Drill	25 × 6	1	0' 55"		10秒間けのび 12.5 _{トル} までけのびキック 残り12.5 _{トル} スイム ※姿勢を意識して	150	0:05:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:53:40

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_08_22



【テーマ】

●長い距離を一定ペースで

●キックの打ち方

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 40"		SKSK スイム25 キック25 スイム25 キック25	400	0:10:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 左足ストップ 右足キック 偶数 右足ストップ 左足キック	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 55"		キックを意識してスイム	200	0:04:55
Main-S	200 × 4	1	4' 40"		頑張ろう！！ ※諦めない	800	0:18:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	100	0:02:30
Drill	25 × 6	1	1' 00"		10秒間けのび 12.5 _{トル} までけのびキック 残り12.5 _{トル} スイム ※姿勢を意識して	150	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:53:05