

スタミナ

スピード

テクニック
15_10_17

【テーマ】

●フォームチェック

●キック・ローリング動作確認

●



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 40"		50スイム 25平泳ぎ	450	0:10:00
Drill-K	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック6回チェンジ 45度 ※ローリング意識	200	0:06:00
Drill-K	25 × 10	1	0' 45"		奇数 板左手右向きサイドキック 90度 偶数 板右手左向きサイドキック 90度 ※身体に対してキックの幅を確認	250	0:07:30
Swim	400 × 1	1	7' 00"		フォーミング	400	0:07:00
Main-S①	150 × 1	3	2' 30"	↓	ハード	450	0:07:30
	50 × 1	3	1' 20"	↓	スイム	150	0:04:00
	75 × 1	3	1' 15"	↓	ハード	225	0:03:45
	25 × 1	3	1' 00"	↓	スイム 繰り返し	75	0:03:00
Kick	100 × 1	1	3' 00"		ゆっくりキック	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:45

スタミナ

スピード

テクニク
15_10_17

【テーマ】

●フォームチェック

●キック・ローリング動作確認

●



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 45"		50スイム 25平泳ぎ	450	0:10:30
Drill-K	25 × 8	1	0' 45"		サイドキック6回チェンジ 45度 ※ローリング意識	200	0:06:00
Drill-K	25 × 8	1	0' 45"		奇数 板左手右向きサイドキック 90度 偶数 板右手左向きサイドキック 90度 ※身体に対してキックの幅を確認	200	0:06:00
Swim	400 × 1	1	7' 15"		フォーミング	400	0:07:15
Main-S①	150 × 1	3	2' 40"	↓	ハード	450	0:08:00
	50 × 1	3	1' 20"	↓	スイム	150	0:04:00
	75 × 1	3	1' 20"	↓	ハード	225	0:04:00
	25 × 1	3	1' 00"	↓	スイム 繰り返し	75	0:03:00
Kick	100 × 1	1	3' 00"		ゆっくりキック	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:45

スタミナ

スピード

テクニク
15_10_17

【テーマ】

●フォームチェック

●キック・ローリング動作確認

●



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 50"		50スイム 25平泳ぎ	450	0:11:00
Drill-K	25 × 6	1	0' 50"		サイドキック6回チェンジ 45度 ※ローリング意識	150	0:05:00
Drill-K	25 × 6	1	0' 50"		奇数 板左手右向きサイドキック 90度 偶数 板右手左向きサイドキック 90度 ※身体に対してキックの幅を確認	150	0:05:00
Swim	300 × 1	1	6' 00"		フォーミング	300	0:06:00
Main-S①	150 × 1	3	2' 50"	↓	ハード	450	0:08:30
	50 × 1	3	1' 30"	↓	スイム	150	0:04:30
	75 × 1	3	1' 20"	↓	ハード	225	0:04:00
	25 × 1	3	1' 10"	↓	スイム 繰り返し	75	0:03:30
Kick	100 × 1	1	3' 00"		ゆっくりキック	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:53:30

スタミナ

スピード

テクニック
15_10_17

【テーマ】

●フォームチェック

●キック・ローリング動作確認

●



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 50"		50スイム 25平泳ぎ	450	0:11:00
Drill-K	25 × 6	1	0' 50"		サイドキック6回チェンジ 45度 ※ローリング意識	150	0:05:00
Drill-K	25 × 6	1	0' 50"		奇数 板左手右向きサイドキック 90度 偶数 板右手左向きサイドキック 90度 ※身体に対してキックの幅を確認	150	0:05:00
Swim	300 × 1	1	6' 20"		フォーミング	300	0:06:20
Main-S①	150 × 1	3	3' 00"	↓	ハード	450	0:09:00
	50 × 1	3	1' 30"	↓	スイム	150	0:04:30
	75 × 1	3	1' 30"	↓	ハード	225	0:04:30
	25 × 1	3	1' 10"	↓	スイム 繰り返し	75	0:03:30
Kick	100 × 1	1	3' 00"		ゆっくりキック	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:54:50

スタミナ

スピード

テクニク
15_10_17

【テーマ】

●フォームチェック

●キック・ローリング動作確認

●



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	2' 00"		50スイム 25平泳ぎ	300	0:08:00
Drill-K	25 × 8	1	0' 55"		サイドキック6回チェンジ 45度 ※ローリング意識	200	0:07:20
Drill-K	25 × 6	1	0' 55"		奇数 板左手右向きサイドキック 90度 偶数 板右手左向きサイドキック 90度 ※身体に対してキックの幅を確認	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	150 × 1	3	3' 10"	↓	ハード	450	0:09:30
	50 × 1	3	1' 40"	↓	スイム	150	0:05:00
	75 × 1	3	1' 40"	↓	ハード	225	0:05:00
	25 × 1	3	1' 20"	↓	スイム 繰り返し	75	0:04:00
Kick	100 × 1	1	3' 00"		ゆっくりキック	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:40

スタミナ

スピード

テクニク
15_10_17

【テーマ】

●フォームチェック

●キック・ローリング動作確認

●



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 4	1	1' 40"		50スイム 25平泳ぎ	300	0:06:40
Drill-K	25 × 8	1	1' 00"		サイドキック6回チェンジ 45度 ※ローリング意識	200	0:08:00
Drill-K	25 × 8	1	1' 00"		奇数 板左手右向きサイドキック 90度 偶数 板右手左向きサイドキック 90度 ※身体に対してキックの幅を確認	200	0:08:00
Swim	200 × 1	1	5' 00"		フォーミング	200	0:05:00
Main-S①	150 × 1	2	3' 30"	↓	ハード	300	0:07:00
	50 × 1	2	1' 40"	↓	スイム	100	0:03:20
	75 × 1	2	1' 50"	↓	ハード	150	0:03:40
	25 × 1	2	1' 20"	↓	スイム 繰り返し	50	0:02:40
Kick	100 × 2	1	3' 00"		ゆっくりキック	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:53:20