



【テーマ】
●スピード
●キックを使おう

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 40"	スイム50 キック(板無し)50 プル(プル挟んで)50 スイム50 SKPS	400	0:09:20
Drill-K	25	×	6	1	0' 50"	板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足アップ右足ダウン	150	0:05:00
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック 続けて立たないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	キック意識して	200	0:03:45
Main-S①	25	×	2	3	0' 30"	バタフライの手クロールキック ハード	150	0:03:00
	50	×	3	3	0' 50"	スイム レスト60"	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	ビルドアップ 25 _本 ずつ	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:35



【テーマ】
●スピード
●キックを使おう

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	5' 00"		スイム50 キック(板無し)50 プル(プル挟んで)50 スイム50 SKPS	400	0:10:00
Drill-K	25	×	6	1	0' 50"		板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足アップ右足ダウン	150	0:05:00
Kick	100	×	2	1	3' 00"		板キック 続けて立たないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		キック意識して	200	0:04:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 30"		バタフライの手クロールキック ハード	150	0:03:00
	50	×	3	3	1' 00"		スイム レスト60"	450	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"		ビルドアップ 25 _本 ずつ	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:53:40



【テーマ】
●スピード
●キックを使おう

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	5' 20"	スイム50 キック(板無し)50 プル(プル挟んで)50 スイム50 SKPS	400	0:10:40
Drill-K	25	×	4	1	0' 55"	板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足アップ右足ダウン	100	0:03:40
Kick	100	×	2	1	3' 30"	板キック 続けて立たないように	200	0:07:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	キック意識して	200	0:04:20
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"	バタフライの手クロールキック ハード	150	0:04:00
	50	×	2	3	1' 05"	スイム レスト60"	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	2' 00"	ビルドアップ 25 _本 ずつ	450	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:10



【テーマ】
●スピード
●キックを使おう

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	5' 40"		スイム50 キック(板無し)50 プル(プル挟んで)50 スイム50 SKPS	400	0:11:20
Drill-K	25	×	4	1	0' 55"		板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足アップ右足ダウン	100	0:03:40
Kick	100	×	2	1	3' 30"		板キック 続けて立たないように	200	0:07:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"		キック意識して	200	0:04:40
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"		バタフライの手クロールキック ハード	150	0:04:00
	50	×	2	3	1' 10"		スイム レスト60"	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		泳ぎながら呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	2' 10"		ビルドアップ 25 _本 ずつ	300	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:52:20