

スピード

筋持久力

テクニック

15_11_07



【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨を動かして・リズムよく	150	0:04:00
Kick	50 × 8	1	1' 20"		板クロールキック25 板背泳ぎキック25 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:10:40
Main-S①	25 × 8	1	0' 40"		奇数 12.5バタフライハード 12.5クロールスイム 偶数 平泳ぎの手クロールのキックハード	200	0:05:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50 × 1	3	1' 10"		板キック	150	0:03:30
	50 × 2	3	0' 50"		スイム	300	0:05:00
	50 × 3	3	0' 45"		パドル レスト60"	450	0:06:45
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Kick	25 × 2	1	1' 30"		板沈めて ※身体がフラットになるように	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:35

スピード

筋持久力

テクニック

15_11_07



【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	0' 40"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨を動かして・リズムよく	150	0:04:00
Kick	50 × 8	1	1' 20"		板クロールキック25 板背泳ぎキック25 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:10:40
Main-S①	25 × 8	1	0' 40"		奇数 12.5バタフライハード 12.5クロールスイム 偶数 平泳ぎの手クロールのキックハード	200	0:05:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50 × 1	3	1' 15"		板キック	150	0:03:45
	50 × 2	3	0' 50"		スイム	300	0:05:00
	50 × 2	3	0' 50"		パドル レスト60"	300	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Kick	25 × 2	1	1' 30"		板沈めて ※身体がフラットになるように	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:53:45

スピード

筋持久力

テクニック

15_11_07



【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨を動かして・リズムよく	150	0:04:30
Kick	50 × 8	1	1' 30"		板クロールキック25 板背泳ぎキック25 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:12:00
Main-S①	25 × 6	1	0' 45"		奇数 12.5バタフライハード 12.5クロールスイム 偶数 平泳ぎの手クロールのキックハード	150	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50 × 1	3	1' 20"		板キック	150	0:04:00
	50 × 2	3	0' 55"		スイム	300	0:05:30
	50 × 2	3	0' 55"		パドル レスト60"	300	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Kick	25 × 2	1	1' 30"		板沈めて ※身体がフラットになるように	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:20

スピード

筋持久力

テクニック

15_11_07



【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨を動かして・リズムよく	150	0:04:30
Kick	50 × 6	1	1' 40"		板クロールキック25 板背泳ぎキック25 ※身体が沈まないように板で補助	300	0:10:00
Main-S①	25 × 6	1	0' 50"		奇数 12.5バタフライハード 12.5クロールスイム 偶数 平泳ぎの手クロールのキックハード	150	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50 × 1	3	1' 20"		板キック	150	0:04:00
	50 × 2	3	1' 00"		スイム	300	0:06:00
	50 × 2	3	1' 00"		パドル レスト60"	300	0:06:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Kick	25 × 2	1	1' 30"		板沈めて ※身体がフラットになるように	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:53:30

スピード

筋持久力

テクニック

15_11_07



【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨を動かして・リズムよく	150	0:05:00
Kick	50 × 6	1	1' 40"		板クロールキック25 板背泳ぎキック25 ※身体が沈まないように板で補助	300	0:10:00
Main-S①	25 × 6	1	0' 50"		奇数 12.5バタフライハード 12.5クロールスイム 偶数 平泳ぎの手クロールのキックハード	150	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50 × 1	3	1' 30"		板キック	150	0:04:30
	50 × 2	3	1' 10"		スイム	300	0:07:00
	50 × 2	3	1' 10"		パドル レスト60"	300	0:07:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Kick	25 × 2	1	1' 30"		板沈めて ※身体がフラットになるように	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:54:20

スピード

筋持久力

テクニック

15_11_07



【テーマ】

●4種目に挑戦

●キック強化

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨を動かして・リズムよく	150	0:05:30
Kick	50 × 6	1	1' 45"		板クロールキック25 板背泳ぎキック25 ※身体が沈まないように板で補助	300	0:10:30
Main-S①	25 × 6	1	0' 55"		奇数 12.5バタフライハード 12.5クロールスイム 偶数 平泳ぎの手クロールのキックハード	150	0:05:30
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	50 × 1	3	1' 40"		板キック	150	0:05:00
	50 × 1	3	1' 20"		スイム	150	0:04:00
	50 × 2	3	1' 20"		パドル レスト60"	300	0:08:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Kick	25 × 2	1	1' 30"		板沈めて ※身体がフラットになるように	50	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1650	0:53:30