

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_21

【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		背泳ぎ ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		顔上げ平泳ぎ ※手はしっかりと前で伸ばして止める	150	0:04:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	200 × 4	1	4' 20"		板キック100 スイム100	800	0:17:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50 × 8	1	1' 30"		壁キック10秒～25秒ハード	400	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:50

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_21

【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	100 × 4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		背泳ぎ ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	200	0:05:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		顔上げ平泳ぎ ※手はしっかりと前で伸ばして止める	150	0:04:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200 × 3	1	4' 45"		板キック100 スイム100	600	0:14:15
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50 × 9	1	1' 30"		壁キック10秒～25秒ハード	450	0:13:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_21

【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	100 × 4	1	2' 15"		チョイス	400	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		背泳ぎ ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		顔上げ平泳ぎ ※手はしっかりと前で伸ばして止める	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200 × 3	1	5' 00"		板キック100 スイム100	600	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50 × 7	1	1' 30"		壁キック10秒～25秒ハード	350	0:10:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:55

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_21

【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	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		背泳ぎ ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	200	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"		顔上げ平泳ぎ ※手はしっかりと前で伸ばして止める	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	200 × 3	1	5' 15"		板キック100 スイム100	600	0:15:45
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50 × 8	1	1' 30"		壁キック10秒～25秒ハード	400	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_21

【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	100 × 3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		背泳ぎ ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		顔上げ平泳ぎ ※手はしっかりと前で伸ばして止める	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	200 × 3	1	5' 30"		板キック100 スイム100	600	0:16:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50 × 6	1	1' 30"		壁キック10秒～25秒ハード	300	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:55:00

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_11_21

【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	100 × 3	1	2' 40"		チョイス	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		背泳ぎ ※身体が沈まないようにしっかりキックしよう	150	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		顔上げ平泳ぎ ※手はしっかりと前で伸ばして止める	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	4' 45"		フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	200 × 3	1	5' 45"		板キック100 スイム100	600	0:17:15
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	50 × 6	1	1' 30"		壁キック10秒～25秒ハード	300	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:54:30