

スピード

テクニック

筋持久力

15\_11\_27

(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- キックスピードアップ

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 15"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板背泳ぎキック25 板キック25	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 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"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 20"	ビルドアップ ※25ずつスピードアップ	450	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形が変わらないように	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:35

スピード

テクニック

筋持久力

15\_11\_27

(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- キックスピードアップ

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 30"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:06:40
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板背泳ぎキック25 板キック25	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 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"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 30"	ビルドアップ ※25ずつスピードアップ	450	0:09:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形が変わらないように	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40

スピード

テクニック

筋持久力

15\_11\_27

(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- キックスピードアップ

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 45"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:07:20
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板背泳ぎキック25 板キック25	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 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"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 40"	ビルドアップ ※25ずつスピードアップ	300	0:06:40
Kick	25	×	8	1	0' 55"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形が変わらないように	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:20

スピード

テクニック

筋持久力  
15\_11\_27  
(金)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作
- キックスピードアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	5' 00"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助 右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助	200	0:07:20
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板背泳ぎキック25 板キック25	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 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"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 50"	ビルドアップ ※25ずつスピードアップ	300	0:07:20
Kick	25	×	8	1	0' 55"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形が変わらないように	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:30