

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_29



- 【テーマ】
●フォーミング
●キック動作

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' 45"		足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:00
Drill	50 × 8	1	1' 10"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	400	0:09:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
R-Swim①	100 × 8	1	1' 40"		リラックスして フォーミング	800	0:13:20
Main-S②	75 × 6	2	1' 05"		スピードアップ レスト60"	900	0:13:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:56:20

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_29



- 【テーマ】
●フォーミング
●キック動作

B

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' 50"		足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
Drill	50 × 8	1	1' 10"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	400	0:09:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
R-Swim①	100 × 8	1	1' 50"		リラックスして フォーミング	800	0:14:40
Main-S②	75 × 4	2	1' 15"		スピードアップ レスト60"	600	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:25

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_29



- 【テーマ】
- フォーミング
 - キック動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
Drill	50 × 6	1	1' 15"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	300	0:07:30
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
R-Swim①	100 × 8	1	1' 55"		リラックスして フォーミング	800	0:15:20
Main-S②	75 × 4	2	1' 20"		スピードアップ レスト60"	600	0:10:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:25

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_29



- 【テーマ】
●フォーミング
●キック動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
Drill	50 × 6	1	1' 20"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	300	0:08:00
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
R-Swim①	100 × 8	1	2' 05"		リラックスして フォーミング	800	0:16:40
Main-S②	75 × 4	2	1' 25"		スピードアップ レスト60"	600	0:11:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:56:15

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_29



- 【テーマ】
●フォーミング
●キック動作

E

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' 50"		足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
Drill	50 × 6	1	1' 20"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	300	0:08:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
R-Swim①	100 × 8	1	2' 15"		リラックスして フォーミング	800	0:18:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 35"		スピードアップ	450	0:09:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:56:30

テクニック

スピード

筋持久力
16_10_29



- 【テーマ】
●フォーミング
●キック動作

F

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' 55"		足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:07:20
Drill	50 × 5	1	1' 30"		サイドキック6チェンジ 25 スイム25 ※90度サイドキックで体の幅に対してキックが開きすぎないように	250	0:07:30
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
R-Swim①	100 × 8	1	2' 30"		リラックスして フォーミング	800	0:20:00
Main-S②	75 × 4	1	1' 45"		スピードアップ	300	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:54:50