

パワー

筋持久力

実践
16_10_12
(水)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライキック12.5 スイム12.5	200	0:05:20
Pull	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ ハード プルブイ	200	0:06:00
M-Swim①	50	×	8	1	1' 20"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	25	×	10	1	0' 45"	垂直ジャンプキック3回～スイム ジャンプしながらキック3回	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	3' 20"	奇数 IM 偶数 FR	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:10

パワー

筋持久力

実践
16_10_12
(水)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライキック12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Pull	25	×	6	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ ハード プルブイ	150	0:04:30
M-Swim①	50	×	8	1	1' 20"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	10	1	0' 45"	垂直ジャンプキック3回～スイム ジャンプしながらキック3回	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	3' 40"	奇数 スイム 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00

パワー

筋持久力

実践
16_10_12
(水)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライキック12.5 スイム12.5	150	0:04:30
Pull	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ ハード プルブイ	200	0:06:00
M-Swim①	50	×	8	1	1' 30"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 50"	垂直ジャンプキック3回～スイム ジャンプしながらキック3回	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 55"	奇数 スイム 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:07:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:30

パワー

筋持久力

実践
16_10_12
(水)



【テーマ】
●実践
●キック強化

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板キック	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライキック12.5 スイム12.5	150	0:04:30
Pull	25	×	6	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ ハード プルブイ	150	0:05:00
M-Swim①	50	×	8	1	1' 30"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 50"	垂直ジャンプキック3回～スイム ジャンプしながらキック3回	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 05"	奇数 スイム 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:08:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:00

パワー

筋持久力

実践
16_10_12
(水)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	バタフライキック12.5 スイム12.5	150	0:05:00
Pull	25	×	6	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ ハード プルブイ	150	0:05:00
M-Swim①	50	×	6	1	1' 40"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	8	1	0' 50"	垂直ジャンプキック3回～スイム ジャンプしながらキック3回	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 20"	奇数 スイム 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:20

パワー

筋持久力

実践
16_10_12
(水)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	バタフライキック12.5 スイム12.5	150	0:05:30
Pull	25	×	6	1	0' 55"	顔上げ平泳ぎ ハード プルブイ	150	0:05:30
M-Swim①	50	×	5	1	1' 45"	キャッチジャンプ10回～スイム	250	0:08:45
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
M-Swim②	25	×	8	1	0' 55"	垂直ジャンプキック3回～スイム ジャンプしながらキック3回	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 40"	奇数 スイム 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:53:45