

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_05



- 【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	50 × 8	1	1' 20"		板キック	400	0:10:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		2ドルフィンキック2ビート ※2ストロークでキックを変えて	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		スイム 12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:05:20
R-Swim①	100 × 8	1	1' 45"		リラックスして フォーミング	800	0:14:00
Main-S②	50 × 3	4	0' 40"		スピードアップ ※レスト30	600	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:20

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_05



- 【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	50 × 8	1	1' 20"		板キック	400	0:10:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		2ドルフィンキック2ビート ※2ストロークでキックを変えて	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		スイム 12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:05:20
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	50 × 3	3	0' 45"		スピードアップ ※レスト30	450	0:06:45
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:25

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_05



- 【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	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
Kick	50 × 6	1	1' 30"		板キック	300	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		2ドルフィンキック2ビート ※2ストロークでキックを変えて	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		スイム 12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:06:00
R-Swim①	100 × 8	1	2' 00"		リラックスして フォーミング	800	0:16:00
Main-S②	50 × 3	3	0' 50"		スピードアップ ※レスト30	450	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_05



- 【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	50 × 7	1	1' 10"		チョイス	350	0:08:10
Kick	50 × 6	1	1' 30"		板キック	300	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		2ドルフィンキック2ビート ※2ストロークでキックを変えて	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		スイム 12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:06:00
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	50 × 3	2	0' 50"		スピードアップ ※レスト60	300	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:53:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_05



- 【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	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
Kick	50 × 6	1	1' 40"		板キック	300	0:10:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		2ドルフィンキック2ビート ※2ストロークでキックを変えて	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		スイム 12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:06:40
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	50 × 3	2	0' 55"		スピードアップ ※レスト60	300	0:05:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_05



- 【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	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Kick	50 × 5	1	1' 45"		板キック	250	0:08:45
Drill	25 × 8	1	0' 55"		2ドルフィンキック2ビート ※2ストロークでキックを変えて	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		スイム 12.5足が水の中 12.5足が水の上	200	0:07:20
R-Swim①	100 × 6	1	2' 30"		リラックスして フォーミング	600	0:15:00
Main-S②	50 × 3	2	1' 05"		スピードアップ ※レスト60	300	0:06:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:53:55