

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_12



- 【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
Kick	200 × 1	1	4' 40"		板キック	200	0:04:40
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
Swim	25 × 4	1	0' 40"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりから呼吸しないように	100	0:02:40
Main-S①	50 × 8	1	1' 30"		ハード！！	400	0:12:00
R-Swim①	100 × 8	1	1' 50"		リラックスして フォーミング	800	0:14:40
Kick	200 × 1	1	4' 40"		板キック	200	0:04:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:00

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_12



- 【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
Kick	200 × 1	1	4' 40"		板キック	200	0:04:40
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
Swim	25 × 4	1	0' 40"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりから呼吸しないように	100	0:02:40
Main-S①	50 × 8	1	1' 30"		ハード！！	400	0:12:00
R-Swim①	100 × 8	1	1' 55"		リラックスして フォーミング	800	0:15:20
Kick	200 × 1	1	4' 40"		板キック	200	0:04:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:40

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_12



- 【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 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Kick	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 6	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	150	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりから呼吸しないように	100	0:03:00
Main-S①	50 × 8	1	1' 30"		ハード！！	400	0:12:00
R-Swim①	100 × 8	1	2' 05"		リラックスして フォーミング	800	0:16:40
Kick	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:25

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_12



- 【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
Kick	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 6	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	150	0:04:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりから呼吸しないように	100	0:03:00
Main-S①	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
R-Swim①	100 × 7	1	2' 10"		リラックスして フォーミング	700	0:15:10
Kick	100 × 1	1	2' 30"		板キック	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:55:40

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_12



- 【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 × 2	1	2' 15"		チョイス	200	0:04:30
Kick	100 × 1	1	3' 00"		板キック	100	0:03:00
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
Swim	25 × 4	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりから呼吸しないように	100	0:03:20
Main-S①	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
R-Swim①	100 × 7	1	2' 20"		リラックスして フォーミング	700	0:16:20
Kick	100 × 1	1	2' 30"		板キック	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:55:20

テクニック

スピード

筋持久力  
16\_11\_12



- 【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 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Kick	100 × 1	1	3' 00"		板キック	100	0:03:00
Drill	25 × 6	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	150	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 55"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりから呼吸しないように	100	0:03:40
Main-S①	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
R-Swim①	100 × 6	1	2' 30"		リラックスして フォーミング	600	0:15:00
Kick	150 × 1	1	3' 30"		板キック	150	0:03:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:54:40