

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_19



- 【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
Drill	50 × 8	1	1' 10"		サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※90度サイドで 体に対して平行なキックを	400	0:09:20
R-Swim①	100 × 8	1	1' 50"		リラックスして フォーミング	800	0:14:40
Pull	100 × 8	1	1' 30"		パドル プルブイ ※頑張ろう！！	800	0:12:00
Kick	300 × 1	1	7' 00"		板キック	300	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_19



- 【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 × 7	1	1' 00"		チョイス	350	0:07:00
Drill	50 × 8	1	1' 10"		サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※90度サイドで 体に対して平行なキックを	400	0:09:20
R-Swim①	100 × 8	1	1' 55"		リラックスして フォーミング	800	0:15:20
Pull	100 × 8	1	1' 40"		パドル プルブイ ※頑張ろう！！	800	0:13:20
Kick	300 × 1	1	7' 00"		板キック	300	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_19



- 【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
Drill	50 × 7	1	1' 15"		サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※90度サイドで 体に対して平行なキックを	350	0:08:45
R-Swim①	100 × 8	1	2' 05"		リラックスして フォーミング	800	0:16:40
Pull	100 × 7	1	1' 50"		パドル プルバイ ※頑張ろう！！	700	0:12:50
Kick	300 × 1	1	7' 30"		板キック	300	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_19



- 【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 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	50 × 6	1	1' 15"		サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※90度サイドで 体に対して平行なキックを	300	0:07:30
R-Swim①	100 × 8	1	2' 10"		リラックスして フォーミング	800	0:17:20
Pull	100 × 7	1	1' 55"		パドル プルバイ ※頑張ろう！！	700	0:13:25
Kick	300 × 1	1	7' 30"		板キック	300	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_19



- 【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
Drill	50 × 6	1	1' 20"		サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※90度サイドで 体に対して平行なキックを	300	0:08:00
R-Swim①	100 × 8	1	2' 20"		リラックスして フォーミング	800	0:18:40
Pull	100 × 7	1	2' 05"		パドル プルブイ ※頑張ろう！！	700	0:14:35
Kick	200 × 1	1	5' 20"		板キック	200	0:05:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_19



- 【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
Drill	50 × 6	1	1' 40"		サイドキック6チェンジ25 スイム25 ※90度サイドで 体に対して平行なキックを	300	0:10:00
R-Swim①	100 × 6	1	2' 30"		リラックスして フォーミング	600	0:15:00
Pull	100 × 6	1	2' 15"		パドル プルブイ ※頑張ろう！！	600	0:13:30
Kick	200 × 1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:53:30