

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_21



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- 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(ターンのたびに時計を見てペース確認)	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 バタフライキック キックのたびにお腹押して 偶数 キック4回 手1回 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方 タイミングの取り方	200	0:05:20
Swim	100 × 7	1	1' 50"		奇数 IM 偶数 クロール	700	0:12:50
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右呼吸 キックは常に右向きで 偶数 左呼吸 キックは常に左向きで ※キックを打ち込む意識	200	0:05:20
M-Swim①	100 × 8	1	1' 35"		ドルフィンクロール25 クロール75 ※強いキックを	800	0:12:40
Kick	50 × 10	1	1' 05"		板キック	500	0:10:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:58:00

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_21



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- 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(ターンのたびに時計を見てペース確認)	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 バタフライキック キックのたびにお腹押して 偶数 キック4回 手1回 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方 タイミングの取り方	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 50"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	600	0:11:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右呼吸 キックは常に右向きで 偶数 左呼吸 キックは常に左向きで ※キックを打ち込む意識	200	0:06:00
M-Swim①	100 × 8	1	1' 45"		ドルフィンクロール25 クロール75 ※強いキックを	800	0:14:00
Kick	50 × 8	1	1' 10"		板キック	400	0:09:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_21



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- キック動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 バタフライキック キックのたびにお腹押して 偶数 キック4回 手1回 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方 タイミングの取り方	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 55"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	600	0:11:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右呼吸 キックは常に右向きで 偶数 左呼吸 キックは常に左向きで ※キックを打ち込む意識	200	0:06:00
M-Swim①	100 × 8	1	1' 50"		ドルフィンクロール25 クロール75 ※強いキックを	800	0:14:40
Kick	50 × 8	1	1' 15"		板キック	400	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_21



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- キック動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 15"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	300	0:06:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 バタフライキック キックのたびにお腹押して 偶数 キック4回 手1回 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方 タイミングの取り方	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 10"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	600	0:13:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		奇数 右呼吸 キックは常に右向きで 偶数 左呼吸 キックは常に左向きで ※キックを打ち込む意識	150	0:05:00
M-Swim①	100 × 7	1	2' 00"		ドルフィンクロール25 クロール75 ※強いキックを	700	0:14:00
Kick	50 × 6	1	1' 20"		板キック	300	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_21



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- 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(ターンのたびに時計を見てペース確認)	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 バタフライキック キックのたびにお腹押して 偶数 キック4回 手1回 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方 タイミングの取り方	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 15"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	600	0:13:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右呼吸 キックは常に右向きで 偶数 左呼吸 キックは常に左向きで ※キックを打ち込む意識	200	0:06:40
M-Swim①	100 × 6	1	2' 10"		ドルフィンクロール25 クロール75 ※強いキックを	600	0:13:00
Kick	50 × 5	1	1' 30"		板キック	250	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_10\_21



【テーマ】

- 動作確認
- 4種目
- 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(ターンのたびに時計を見てペース確認)	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 バタフライキック キックのたびにお腹押して 偶数 キック4回 手1回 ※バタフライのキックの打ち方 手の回し方 タイミングの取り方	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 30"		奇数 バタフライ25クロール75 偶数 平泳ぎ25クロール75	600	0:15:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		奇数 右呼吸 キックは常に右向きで 偶数 左呼吸 キックは常に左向きで ※キックを打ち込む意識	150	0:05:30
M-Swim①	100 × 6	1	2' 20"		ドルフィンクロール25 クロール75 ※強いキックを	600	0:14:00
Kick	50 × 5	1	1' 40"		板キック	250	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:57:30