

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_18



【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' 45"		奇数 クロールのキック バタフライの手 偶数 ドルフィンクロール	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 50"		奇数 IM 偶数 クロール	800	0:14:40
Drill	25 × 12	1	0' 45"		板キック ビート板2枚使って 手は少し開いて 目線上げて ※腕に体重をかけないように 胸に体重をかける	300	0:09:00
M-Swim①	200 × 5	1	3' 05"		しっかりキックを打って!	1000	0:15:25
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:05

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_18



【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 クロールのキック バタフライの手 偶数 ドルフィンクロール	200	0:06:00
Swim	100 × 8	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	800	0:14:40
Drill	25 × 10	1	0' 45"		板キック ビート板2枚使って 手は少し開いて 目線上げて ※腕に体重をかけないように 胸に体重をかける	250	0:07:30
M-Swim①	200 × 5	1	3' 20"		しっかりキックを打って!	1000	0:16:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_18



【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 クロールのキック バタフライの手 偶数 ドルフィンクロール	200	0:06:00
Swim	100 × 8	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	800	0:15:20
Drill	25 × 10	1	0' 45"		板キック ビート板2枚使って 手は少し開いて 目線上げて ※腕に体重をかけないように 胸に体重をかける	250	0:07:30
M-Swim①	200 × 5	1	3' 40"		しっかりキックを打って!	1000	0:18:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_18



【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 クロールのキック バタフライの手 偶数 ドルフィンクロール	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 05"		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	0:12:30
Drill	25 × 10	1	0' 50"		板キック ビート板2枚使って 手は少し開いて 目線上げて ※腕に体重をかけないように 胸に体重をかける	250	0:08:20
M-Swim①	200 × 5	1	3' 50"		しっかりキックを打って!	1000	0:19:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:56:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_18



【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 クロールのキック バタフライの手 偶数 ドルフィンクロール	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 × 10	1	0' 50"		板キック ビート板2枚使って 手は少し開いて 目線上げて ※腕に体重をかけないように 胸に体重をかける	250	0:08:20
M-Swim①	200 × 4	1	4' 10"		しっかりキックを打って!	800	0:16:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_18



【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 × 6	1	0' 50"		奇数 クロールのキック バタフライの手 偶数 ドルフィンクロール	150	0:05:00
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 × 10	1	0' 55"		板キック ビート板2枚使って 手は少し開いて 目線上げて ※腕に体重をかけないように 胸に体重をかける	250	0:09:10
M-Swim①	200 × 4	1	4' 30"		しっかりキックを打って!	800	0:18:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:10