

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_10_27



- 【テーマ】
- スピードアップ 25
 - 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
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎ右手 偶数 背泳ぎ左手 ※(肩甲骨から大きく動かそう)	200	0:05:20
Kick	25 × 4	3	0' 30"		板キック ハード レスト30"	300	0:06:00
M-Swim	150 × 6	1	2' 10"		ドルフィンクロール50 クロール100	900	0:13:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ツイストキック10回～スイム ※右足を左側・左足を右側へ	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ピストルキック10回～スイム ※ももの前を使おう	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 35"		フォーミング	600	0:09:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	1:00:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_10_27



- 【テーマ】
●スピードアップ 25
●キック動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎ右手 偶数 背泳ぎ左手 ※(肩甲骨から大きく動かそう)	200	0:05:20
Kick	25 × 4	3	0' 35"		板キック ハード レスト30"	300	0:07:00
M-Swim	150 × 5	1	2' 20"		ドルフィンクロール50 クロール100	750	0:11:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ツイストキック10回～スイム ※右足を左側・左足を右側へ	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ピストルキック10回～スイム ※ももの前を使おう	200	0:06:00
Swim	100 × 6	1	1' 40"		フォーミング	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:58:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_10_27



- 【テーマ】
- スピードアップ 25
 - キック動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 05"		チョイス	200	0:04:20
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎ右手 偶数 背泳ぎ左手 ※(肩甲骨から大きく動かそう)	200	0:05:20
Kick	25 × 4	3	0' 35"		板キック ハード レスト30"	300	0:07:00
M-Swim	150 × 5	1	2' 30"		ドルフィンクロール50 クロール100	750	0:12:30
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ツイストキック10回～スイム ※右足を左側・左足を右側へ	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ピストルキック10回～スイム ※ももの前を使おう	200	0:06:00
Swim	100 × 5	1	1' 45"		フォーミング	500	0:08:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:56:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_10_27



- 【テーマ】
- スピードアップ 25
 - キック動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 05"		チョイス	200	0:04:20
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ右手 偶数 背泳ぎ左手 ※(肩甲骨から大きく動かそう)	150	0:04:30
Kick	25 × 4	3	0' 40"		板キック ハード レスト30"	300	0:08:00
M-Swim	150 × 5	1	2' 40"		ドルフィンクロール50 クロール100	750	0:13:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ツイストキック10回～スイム ※右足を左側・左足を右側へ	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ピストルキック10回～スイム ※ももの前を使おう	200	0:06:40
Swim	100 × 5	1	1' 50"		フォーミング	500	0:09:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:58:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_10_27



- 【テーマ】
- スピードアップ 25
 - キック動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ右手 偶数 背泳ぎ左手 ※(肩甲骨から大きく動かそう)	150	0:04:30
Kick	25 × 4	3	0' 40"		板キック ハード レスト30"	300	0:08:00
M-Swim	150 × 5	1	2' 50"		ドルフィンクロール50 クロール100	750	0:14:10
Swim	100 × 1	1	1' 55"		ゆっくり	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ツイストキック10回～スイム ※右足を左側・左足を右側へ	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ピストルキック10回～スイム ※ももの前を使おう	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	1' 55"		フォーミング	400	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:59:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_10_27



- 【テーマ】
●スピードアップ 25
●キック動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ右手 偶数 背泳ぎ左手 ※(肩甲骨から大きく動かそう)	150	0:04:30
Kick	25 × 4	2	0' 45"		板キック ハード レスト30"	200	0:06:00
M-Swim	150 × 4	1	3' 15"		ドルフィンクロール50 クロール100	600	0:13:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		ゆっくり	100	0:02:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ツイストキック10回～スイム ※右足を左側・左足を右側へ	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ピストルキック10回～スイム ※ももの前を使おう	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 10"		フォーミング	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:58:20