

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_11\_03



- 【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"		バタフライ右手・左手 交互 ※(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	100 × 4	2	1' 45"		板キック50 スイム50 レスト30"	800	0:14:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		6ビートキック+2ドッグパドル ※キックのタイミングにキャッチを合わせよう	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 4	1	1' 00"		板持って 後ろ向き(座った形で)ドルフィンキック ※腹筋を意識して キックを打つ	100	0:04:00
Swim	100 × 5	1	1' 35"		フォーミング	500	0:07:55
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_11\_03



- 【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"		バタフライ右手・左手 交互 ※(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	100 × 4	2	1' 50"		板キック50 スイム50 レスト30"	800	0:14:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		6ビートキック+2ドッグパドル ※キックのタイミングにキャッチを合わせよう	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 4	1	1' 00"		板持って 後ろ向き(座った形で)ドルフィンキック ※腹筋を意識して キックを打つ	100	0:04:00
Swim	100 × 5	1	1' 40"		フォーミング	500	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_11\_03



- 【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"		バタフライ右手・左手 交互 ※(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	100 × 4	2	1' 55"		板キック50 スイム50 レスト30"	800	0:15:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		6ビートキック+2ドッグパドル ※キックのタイミングにキャッチを合わせよう	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 4	1	1' 00"		板持って 後ろ向き(座った形で)ドルフィンキック ※腹筋を意識して キックを打つ	100	0:04:00
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						2600	0:57:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_11\_03



- 【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"		バタフライ右手・左手 交互 ※(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	100 × 4	2	2' 00"		板キック50 スイム50 レスト30"	800	0:16:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		6ビートキック+2ドッグパドル ※キックのタイミングにキャッチを合わせよう	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 4	1	1' 00"		板持って 後ろ向き(座った形で)ドルフィンキック ※腹筋を意識して キックを打つ	100	0:04:00
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						2550	0:58:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_11\_03



- 【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"		バタフライ右手・左手 交互 ※(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	100 × 3	2	2' 15"		板キック50 スイム50 レスト30"	600	0:13:30
Swim	100 × 1	1	1' 55"		ゆっくり	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		6ビートキック+2ドッグパドル ※キックのタイミングにキャッチを合わせよう	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 4	1	1' 00"		板持って 後ろ向き(座った形で)ドルフィンキック ※腹筋を意識して キックを打つ	100	0:04:00
Swim	100 × 5	1	1' 55"		フォーミング	500	0:09:35
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:57:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
18\_11\_03



- 【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"		バタフライ右手・左手 交互 ※(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	100 × 3	2	2' 30"		板キック50 スイム50 レスト30"	600	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 15"		ゆっくり	100	0:02:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		6ビートキック+2ドッグパドル ※キックのタイミングにキャッチを合わせよう	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Drill	25 × 4	1	1' 00"		板持って 後ろ向き(座った形で)ドルフィンキック ※腹筋を意識して キックを打つ	100	0:04:00
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						2150	0:57:40