

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_10



- 【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
Swim	100 × 6	1	1' 35"		フォーミング	600	0:09:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 15"		フォーミング	200	0:03:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		スイム 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	50 × 8	2	0' 45"		奇数本数 ドルフィンクロール 偶数本数 クロール レスト30"	800	0:12:00
Kick	25 × 4	2	0' 30"		板キック ハード レスト30"	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:58:50

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_10



- 【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 × 6	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)	150	0:04:00
Swim	100 × 6	1	1' 40"		フォーミング	600	0:10:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		スイム 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	50 × 8	2	0' 50"		奇数本数 ドルフィンクロール 偶数本数 クロール レスト30"	800	0:13:20
Kick	25 × 4	2	0' 35"		板キック ハード レスト30"	200	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:58:45

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_10



- 【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 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 6	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)	150	0:04:00
Swim	100 × 5	1	1' 45"		フォーミング	500	0:08:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		スイム 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	50 × 8	2	0' 50"		奇数本数 ドルフィンクロール 偶数本数 クロール レスト30"	800	0:13:20
Kick	25 × 4	2	0' 35"		板キック ハード レスト30"	200	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:58:15

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_10



- 【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 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
	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
Swim	100 × 5	1	1' 50"		フォーミング	500	0:09:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		スイム 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	50 × 6	2	0' 55"		奇数本数 ドルフィンクロール 偶数本数 クロール レスト30"	600	0:11:00
Kick	25 × 4	2	0' 40"		板キック ハード レスト30"	200	0:05:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:57:45

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_10



- 【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
Swim	100 × 5	1	1' 55"		フォーミング	500	0:09:35
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		スイム 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	50 × 6	2	1' 00"		奇数本数 ドルフィンクロール 偶数本数 クロール レスト30"	600	0:12:00
Kick	25 × 4	2	0' 40"		板キック ハード レスト30"	200	0:05:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:58:55

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_10



- 【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
Swim	100 × 4	1	2' 10"		フォーミング	400	0:08:40
Drill	25 × 6	1	1' 00"		板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	150	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		スイム 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※打たない足をしっかりと固定	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	50 × 6	2	1' 10"		奇数本数 ドルフィンクロール 偶数本数 クロール レスト30"	600	0:14:00
Kick	25 × 4	1	0' 45"		板キック ハード	100	0:03:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:57:50