

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_24



- 【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 × 4	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)	100	0:02:40
Swim	100 × 6	1	1' 45"		板キック50 スイム50	600	0:10:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※向いている方向の下の足のみキック	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 15"		フォーミング	200	0:03:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		後ろ向きスカーリング 背泳ぎキック ※膝が水面に出ないように 足の指先を見る	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25 × 2	3	0' 30"		呼吸1回	150	0:03:00
	100 × 2	3	1' 30"		スピードアップ 繰り返し	600	0:09:00
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						2850	0:58:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_24



- 【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 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 4	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)	100	0:02:40
Swim	100 × 6	1	1' 50"		板キック50 スイム50	600	0:11:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※向いている方向の下の足のみキック	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' 50"		後ろ向きスカーリング 背泳ぎキック ※膝が水面に出ないように 足の指先を見る	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25 × 2	3	0' 30"		呼吸1回	150	0:03:00
	100 × 2	3	1' 40"		スピードアップ 繰り返し	600	0:10:00
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	1:00:45

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_24



- 【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 × 4	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)	100	0:02:40
Swim	100 × 4	1	1' 55"		板キック50 スイム50	400	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※向いている方向の下の足のみキック	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		後ろ向きスカーリング 背泳ぎキック ※膝が水面に出ないように 足の指先を見る	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25 × 2	3	0' 35"		呼吸1回	150	0:03:30
	100 × 2	3	1' 45"		スピードアップ 繰り返し	600	0:10:30
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						2550	0:58:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_24



- 【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 × 4	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)	100	0:03:00
Swim	100 × 4	1	2' 05"		板キック50 スイム50	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※向いている方向の下の足のみキック	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 55"		後ろ向きスカーリング 背泳ぎキック ※膝が水面に出ないように 足の指先を見る	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25 × 2	3	0' 35"		呼吸1回	150	0:03:30
	100 × 2	3	1' 50"		スピードアップ 繰り返し	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						2450	0:58:45

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_24



- 【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 × 4	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)	100	0:03:00
Swim	100 × 4	1	2' 15"		板キック50 スイム50	400	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※向いている方向の下の足のみキック	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Drill	25 × 6	1	0' 55"		後ろ向きスカーリング 背泳ぎキック ※膝が水面に出ないように 足の指先を見る	150	0:05:30
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	25 × 2	3	0' 40"		呼吸1回	150	0:04:00
	100 × 2	3	2' 00"		スピードアップ 繰り返し	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						2350	0:57:50

テクニック

スピード

筋持久力
18_11_24



- 【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 × 4	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)	100	0:03:00
Swim	100 × 5	1	2' 30"		板キック50 スイム50	500	0:12:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※向いている方向の下の足のみキック	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		後ろ向きスカーリング 背泳ぎキック ※膝が水面に出ないように 足の指先を見る	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	25 × 2	2	0' 45"		呼吸1回	100	0:03:00
	100 × 2	2	2' 20"		スピードアップ 繰り返し	400	0:09:20
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						2150	0:58:50