

テクニック

スタミナ

スピード
18_11_19
(月)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	2	1	7' 00"		チョイス	800	0:14:00
M-Swim	75	×	10	1	1' 20"		スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	750	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"		前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ12.5 ノーブレハード12.5	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"		潜水キック～スイム ※水中でフラットな姿勢でキックを	200	0:05:20
Kick	50	×	8	1	1' 00"		板キック	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3150	0:59:00

テクニック

スタミナ

スピード
18_11_19
(月)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	2	1	7' 20"	チョイス	800	0:14:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 30"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ12.5 ノーブレハード12.5	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム ※水中でフラットな姿勢でキックを	200	0:06:00
Kick	50	×	6	1	1' 20"	板キック	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:20

テクニック

スタミナ

スピード

18_11_19

(月)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 40"	チョイス	400	0:07:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 40"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	600	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ12.5 ノーブレハード12.5	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック～スイム ※水中でフラットな姿勢でキックを	200	0:06:40
Kick	50	×	6	1	1' 20"	板キック	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:00

テクニック

スタミナ

スピード

18_11_19

(月)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 45"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"	前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ12.5 ノーブレハード12.5	800	0:16:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック～スイム ※水中でフラットな姿勢でキックを	150	0:05:00
Kick	50	×	7	1	1' 30"	板キック	350	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:30

テクニック

スタミナ

スピード

18_11_19

(月)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
M-Swim	75	×	8	1	1' 50"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	600	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	7	1	2' 15"	前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ12.5 ノーブレハード12.5	700	0:15:45
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック～スイム ※水中でフラットな姿勢でキックを	150	0:05:00
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:55

テクニック

スタミナ

スピード

18_11_19

(月)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	9' 00"		チョイス	400	0:09:00
M-Swim	75	×	6	1	2' 00"		スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	450	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	6	1	2' 30"		前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ12.5 ノーブレハード12.5	600	0:15:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"		潜水キック～スイム ※水中でフラットな姿勢でキックを	150	0:05:30
Kick	50	×	6	1	1' 45"		板キック	300	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:57:00