

テクニック

筋持久力

スピード

18_11_28

(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
M-Swim	60	×	6	3	0' 50"	スタート～5回転～壁から50スイム レスト60"	1080	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	45度サイドキック6秒チェンジ ※戻す手が先 前に体重をかける	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	背面スカーリング ※奇数 右足上げたまま 左足キック 偶数 左足上げたまま 右足キック	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 25"	フォーミング	400	0:05:40
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							3280	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_28
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
M-Swim	60	×	5	3	0' 55"	スタート～5回転～壁から50スイム レスト60"	900	0:13:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	45度サイドキック6秒チェンジ ※戻す手が先 前に体重をかける	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 35"	フォーミング	300	0:04:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背面スカーリング ※奇数 右足上げたまま 左足キック 偶数 左足上げたまま 右足キック	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 30"	フォーミング	400	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_28
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim	60	×	5	3	1' 00"	スタート～5回転～壁から50スイム レスト60"	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	45度サイドキック6秒チェンジ ※戻す手が先 前に体重をかける	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背面スカーリング ※奇数 右足上げたまま 左足キック 偶数 左足上げたまま 右足キック	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 40"	フォーミング	300	0:05:00
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							2800	0:58:55

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_28
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
M-Swim	60	×	5	3	1' 05"	スタート～5回転～壁から50スイム レスト60"	900	0:16:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	45度サイドキック6秒チェンジ ※戻す手が先 前に体重をかける	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背面スカーリング ※奇数 右足上げたまま 左足キック 偶数 左足上げたまま 右足キック	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_28
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
M-Swim	60	×	5	2	1' 15"	スタート～5回転～壁から50スイム レスト60"	600	0:12:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	45度サイドキック6秒チェンジ ※戻す手が先 前に体重をかける	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	背面スカーリング ※奇数 右足上げたまま 左足キック 偶数 左足上げたまま 右足キック	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 05"	フォーミング	300	0:06:15
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							2300	0:58:35

テクニック

筋持久力

スピード
18_11_28
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
M-Swim	60	×	4	2	1' 30"	スタート～5回転～壁から50スイム レスト60"	480	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	45度サイドキック6秒チェンジ ※戻す手が先 前に体重をかける	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	背面スカーリング ※奇数 右足上げたまま 左足キック 偶数 左足上げたまま 右足キック	150	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
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							2030	0:56:10