

テクニック

スタミナ

スピード
19_11_09

【テーマ】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

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 × 16 1 0' 40"				板キック	400	0:10:40
Swim	50 × 10 1 0' 45"				キック意識してフォーミング	500	0:07:30
Swim	100 × 1 1 2' 00"				イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4 1 0' 45"				スピinnキック10回～スイム	100	0:03:00
	25 × 4 1 0' 45"				キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	100	0:03:00
Swim	50 × 10 1 0' 45"				キック意識してフォーミング	500	0:07:30
M-Swim	100 × 5 2 1' 30"				頑張ろう！！ レスト60"	1000	0:15:00
C-down	100 × 1 1 3' 00"				各自	100	0:03:00
Total						3200	0:59:40

テクニック

スタミナ

スピード
19_11_09

【テーマ】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

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 × 16 1 0' 40"				板キック	400	0:10:40
Swim	50 × 10 1 0' 50"				キック意識してフォーミング	500	0:08:20
Swim	100 × 1 1 2' 00"				イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4 1 0' 45"				スピinnキック10回～スイム	100	0:03:00
	25 × 4 1 0' 45"				キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	100	0:03:00
Swim	50 × 10 1 0' 50"				キック意識してフォーミング	500	0:08:20
M-Swim	100 × 4 2 1' 35"				頑張ろう！！ レスト60"	800	0:12:40
C-down	100 × 1 1 3' 00"				各自	100	0:03:00
Total						3000	0:59:00

テクニック

スタミナ

スピード
19_11_09

【テーマ】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

C

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 × 16 1 0' 40"				板キック	400	0:10:40
Swim	50 × 10 1 0' 50"				キック意識してフォーミング	500	0:08:20
Swim	100 × 1 1 2' 00"				イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4 1 0' 45"				スピinnキック10回～スイム	100	0:03:00
	25 × 4 1 0' 45"				キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	100	0:03:00
Swim	50 × 10 1 0' 50"				キック意識してフォーミング	500	0:08:20
M-Swim	100 × 4 2 1' 40"				頑張ろう！！ レスト30"	800	0:13:20
C-down	100 × 1 1 3' 00"				各自	100	0:03:00
Total						3000	0:59:40

テクニック

スタミナ

スピード
19_11_09

【テーマ】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8 1 1' 05"				チョイス	400	0:08:40
	25 × 16 1 0' 40"				板キック	400	0:10:40
Swim	50 × 8 1 0' 55"				キック意識してフォーミング	400	0:07:20
Swim	100 × 1 1 2' 00"				イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4 1 0' 50"				スピinnキック10回～スイム	100	0:03:20
	25 × 4 1 0' 50"				キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	100	0:03:20
Swim	50 × 8 1 0' 55"				キック意識してフォーミング	400	0:07:20
M-Swim	100 × 4 2 1' 50"				頑張ろう！！ レスト30"	800	0:14:40
C-down	100 × 1 1 3' 00"				各自	100	0:03:00
Total						2800	1:00:20

テクニック

スタミナ

スピード
19_11_09

【テーマ】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6 1 1' 10"				チョイス	300	0:07:00
	25 × 16 1 0' 40"				板キック	400	0:10:40
Swim	50 × 10 1 1' 00"				キック意識してフォーミング	500	0:10:00
Swim	100 × 1 1 2' 00"				イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4 1 0' 50"				スピニキック10回～スイム	100	0:03:20
	25 × 4 1 0' 50"				キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	100	0:03:20
Swim	50 × 8 1 1' 00"				キック意識してフォーミング	400	0:08:00
M-Swim	100 × 3 2 2' 05"				頑張ろう！！ レスト30"	600	0:12:30
C-down	100 × 1 1 3' 00"				各自	100	0:03:00
Total						2600	0:59:50

テクニック

スタミナ

スピード
19_11_09

【テーマ】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4 1 1' 15"				チョイス	200	0:05:00
	25 × 14 1 0' 45"				板キック	350	0:10:30
Swim	50 × 8 1 1' 10"				キック意識してフォーミング	400	0:09:20
Swim	100 × 1 1 2' 30"				イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 6 1 0' 55"				スピニキック10回～スイム	150	0:05:30
	25 × 6 1 0' 55"				キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	150	0:05:30
Swim	50 × 8 1 1' 10"				キック意識してフォーミング	400	0:09:20
M-Swim	100 × 4 1 2' 15"				頑張ろう！！ レスト30"	400	0:09:00
C-down	100 × 1 1 3' 00"				各自	100	0:03:00
Total						2250	0:59:40