

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_11_16



【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"		サイドキック手を伸ばした状態で12.5 スイム12.5	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		サイドキック手を曲げて手のひらを頭の後ろにして12.5 スイム12.5 ※奇数右向き 偶数左向き	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 × 1	5	1' 30"		頑張ろう	500	0:07:30
	100 × 1	5	1' 40"		フォーミング 繰り返し	500	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:00:30

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_11_16



【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"		サイドキック手を伸ばした状態で12.5 スイム12.5	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		サイドキック手を曲げて手のひらを頭の後ろにして12.5 スイム12.5 ※奇数右向き 偶数左向き	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 × 1	4	1' 35"		頑張ろう	400	0:06:20
	100 × 1	4	1' 45"		フォーミング 繰り返し	400	0:07:00
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

スタミナ
19_11_16



【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"		サイドキック手を伸ばした状態で12.5 スイム12.5	100	0:03:00
	25 × 4	1	0' 45"		サイドキック手を曲げて手のひらを頭の後ろにして12.5 スイム12.5 ※奇数右向き 偶数左向き	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 × 1	4	1' 45"		頑張ろう	400	0:07:00
	100 × 1	4	1' 55"		フォーミング 繰り返し	400	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	1:01:00

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_11_16



【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"		サイドキック手を伸ばした状態で12.5 スイム12.5	100	0:03:20
	25 × 4	1	0' 50"		サイドキック手を曲げて手のひらを頭の後ろにして12.5 スイム12.5 ※奇数右向き 偶数左向き	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 × 1	4	1' 50"		頑張ろう	400	0:07:20
	100 × 1	4	2' 00"		フォーミング 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:01:00

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_11_16



【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 × 8	1	1' 00"		キック意識してフォーミング	400	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		サイドキック手を伸ばした状態で12.5 スイム12.5	100	0:03:20
	25 × 4	1	0' 50"		サイドキック手を曲げて手のひらを頭の後ろにして12.5 スイム12.5 ※奇数右向き 偶数左向き	100	0:03:20
Swim	50 × 6	1	1' 00"		キック意識してフォーミング	300	0:06:00
M-Swim	100 × 1	4	1' 55"		頑張ろう	400	0:07:40
	100 × 1	4	2' 05"		フォーミング 繰り返し	400	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:59:20

テクニック

スタミナ

スタミナ
19_11_16



【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"		サイドキック手を伸ばした状態で12.5 スイム12.5	150	0:05:30
	25 × 6	1	0' 55"		サイドキック手を曲げて手のひらを頭の後ろにして12.5 スイム12.5 ※奇数右向き 偶数左向き	150	0:05:30
Swim	50 × 4	1	1' 10"		キック意識してフォーミング	200	0:04:40
M-Swim	100 × 1	3	2' 05"		頑張ろう	300	0:06:15
	100 × 1	3	2' 15"		フォーミング 繰り返し	300	0:06:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:59:00