

テクニック

筋持久力

スピード

19\_10\_14

(月)



【テーマ】

- スピード
- キック
- キック+スイム

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"		チョイス	400	0:07:20
Kick	50	×	14	1	1' 00"		板キック	700	0:14:00
Swim	200	×	3	1	2' 50"		キック意識して フォーミング	600	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板サイドキック90度 奇数右 偶数左 ※真横を向いた状態で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手クロール 奇数右 偶数左 ※キックが6ビートになるように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 40"		キャッチアップ+キックハード	250	0:06:40
	50	×	10	1	0' 50"		ドルフィンキックハード25 スイム25	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:59:50

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_10\_14  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - キック
  - キック+スイム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Kick	50	×	12	1	1' 20"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	3	1	3' 05"	キック意識して フォーミング	600	0:09:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック90度 奇数右 偶数左 ※真横を向いた状態で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール 奇数右 偶数左 ※キックが6ビートになるように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ+キックハード	200	0:05:20
	50	×	8	1	0' 55"	ドルフィンキックハード25 スイム25	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:55

テクニック

筋持久力

スピード

19\_10\_14

(月)



【テーマ】

- スピード
- キック
- キック+スイム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	50	×	12	1	1' 20"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック90度 奇数右 偶数左 ※真横を向いた状態で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール 奇数右 偶数左 ※キックが6ビートになるように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ+キックハード	200	0:05:20
	50	×	8	1	0' 55"	ドルフィンキックハード25 スイム25	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード

19\_10\_14

(月)



【テーマ】

- スピード
- キック
- キック+スイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Kick	50	×	10	1	1' 30"	板キック	500	0:15:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	キック意識して フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック90度 奇数右 偶数左 ※真横を向いた状態で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール 奇数右 偶数左 ※キックが6ビートになるように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+キックハード	200	0:06:00
	50	×	8	1	1' 00"	ドルフィンキックハード25 スイム25	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:30

テクニック

筋持久力

スピード

19\_10\_14

(月)



【テーマ】

- スピード
- キック
- キック+スイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	2	1	3' 55"	キック意識して フォーミング	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック90度 奇数右 偶数左 ※真横を向いた状態で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール 奇数右 偶数左 ※キックが6ビートになるように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+キックハード	200	0:06:00
	50	×	8	1	1' 10"	ドルフィンキックハード25 スイム25	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_10\_14  
(月)



- 【テーマ】
- スピード
  - キック
  - キック+スイム

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Kick	50	×	8	1	1' 45"	板キック	400	0:14:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板サイドキック90度 奇数右 偶数左 ※真横を向いた状態で	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手クロール 奇数右 偶数左 ※キックが6ビートになるように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ+キックハード	150	0:04:30
	50	×	6	1	1' 20"	ドルフィンキックハード25 スイム25	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:58:55