

テクニック 筋持久力 スタミナ  
19\_10\_21  
(月)



- 【テーマ】
- 実践
  - キック
  - キック+スイム

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Kick	50	×	2	7	1' 10"	板キック	700	0:16:20
Swim	200	×	1	7	2' 50"	キック意識して フォーミング 繰り返し	1400	0:19:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライキック 偶数 バタフライサイドキック6回チェンジ	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3150</b>	<b>1:01:40</b>

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_10\_21

(月)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Kick	50	×	2	6	1' 20"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	1	6	3' 05"	キック意識して フォーミング 繰り返し	1200	0:18:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック 偶数 バタフライサイドキック6回チェンジ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>0:59:10</b>

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_10\_21

(月)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Kick	50	×	2	6	1' 20"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	1	6	3' 20"	キック意識して フォーミング 繰り返し	1200	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック 偶数 バタフライサイドキック6回チェンジ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>1:01:10</b>

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_10\_21  
(月)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Kick	50	×	2	5	1' 30"	板キック	500	0:15:00
Swim	200	×	1	5	3' 45"	キック意識して フォーミング 繰り返し	1000	0:18:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック 偶数 バタフライサイドキック6回チェンジ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:58:55</b>

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_10\_21

(月)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

E

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
Kick	50	×	2	5	1' 30"	板キック	500	0:15:00
Swim	200	×	1	5	4' 00"	キック意識して フォーミング 繰り返し	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック 偶数 バタフライサイドキック6回チェンジ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>1:00:40</b>

テクニック 筋持久力 スタミナ  
19\_10\_21  
(月)



- 【テーマ】
- 実践
  - キック
  - キック+スイム

F

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
Kick	50	×	2	6	1' 45"	板キック	600	0:21:00
Swim	100	×	1	6	2' 30"	キック意識して フォーミング 繰り返し	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 バタフライキック 偶数 バタフライサイドキック6回チェンジ	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2100</b>	<b>0:59:30</b>