

テクニック 筋持久力 スピード
19_10_30
(水)



- 【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	×	4	1	2' 50"	キック意識して フォーミング	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンクロール ※タイミング合わせて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック 奇数右 偶数左 ※腰が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	12	1	0' 45"	板キック 12.5/ハード 12.5ゆっくり ※速くてもゆっくりでもキックの形は変わらずに	300	0:09:00
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:40

テクニック 筋持久力 スピード
19_10_30
(水)



- 【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' 15"	板キック	600	0:15:00
Swim	200	×	4	1	3' 05"	キック意識して フォーミング	800	0:12:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンクロール ※タイミング合わせて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック 奇数右 偶数左 ※腰が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 45"	板キック 12.5/ハード 12.5ゆっくり ※速くてもゆっくりでもキックの形は変わらずに	250	0:07:30
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	1:01:10

テクニック 筋持久力 スピード
19_10_30
(水)



- 【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	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Kick	50	×	12	1	1' 20"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	キック意識して フォーミング	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンクロール ※タイミング合わせて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック 奇数右 偶数左 ※腰が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 45"	板キック 12.5/ハード 12.5ゆっくり ※速くてもゆっくりでもキックの形は変わらずに	250	0:07:30
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	1:01:50

テクニック 筋持久力 スピード
19_10_30
(水)



- 【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	×	3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Kick	50	×	10	1	1' 30"		板キック	500	0:15:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"		キック意識して フォーミング	800	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ドルフィンクロール ※タイミング合わせて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		板サイドキック 奇数右 偶数左 ※腰が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"		板キック 12.5/ハード 12.5ゆっくり ※速くてもゆっくりでもキックの形は変わらずに	200	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"		ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	1:01:55

テクニック 筋持久力 スピード
19_10_30
(水)



- 【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	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	4	1	3' 55"	キック意識して フォーミング	800	0:15:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドルフィンクロール ※タイミング合わせて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック 奇数右 偶数左 ※腰が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5/ハード 12.5ゆっくり ※速くてもゆっくりでもキックの形は変わらずに	200	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:00:30

テクニック 筋持久力 スピード
19_10_30
(水)



- 【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' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	キック意識して フォーミング	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドルフィンクロール ※タイミング合わせて	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック 奇数右 偶数左 ※腰が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	板キック 12.5/ハード 12.5ゆっくり ※速くてもゆっくりでもキックの形は変わらずに	200	0:06:40
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:45