

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_11_04
(月)



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - キック
 - キック+スイム

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| W-up Kick | 100 | × | 4 | 1 | 2' 10" | 板キック | 400 | 0:08:40 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 25" | キック意識して フォーミング | 800 | 0:11:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | イージー | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | スピンキック10回～スイム ※内側に打ち込むイメージを | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 25" | キック意識して フォーミング | 400 | 0:05:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右足下げて12.5 スイム12.5 偶数 左足下げて12.5 スイム12.5 ※片足はフラットをキープして | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 6 | 1 | 2' 45" | キック意識して フォーミング | 1200 | 0:16:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3400 | 0:59:10 |

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック
- キック+スイム

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| W-up Kick | 100 | × | 4 | 1 | 2' 40" | 板キック | 400 | 0:10:40 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | キック意識して フォーミング | 800 | 0:12:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | イージー | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | スピンキック10回～スイム ※内側に打ち込むイメージを | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 30" | キック意識して フォーミング | 400 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右足下げて12.5 スイム12.5 偶数 左足下げて12.5 スイム12.5 ※片足はフラットをキープして | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3' 05" | キック意識して フォーミング | 1000 | 0:15:25 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3200 | 1:01:45 |

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック
- キック+スイム

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | ● | | | | | |
| | | | ● | | | | | |
| | | | ● | | | | | |
| W-up Kick | 100 | × | 4 | 1 | 2' 40" | 板キック | 400 | 0:10:40 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 40" | キック意識して フォーミング | 600 | 0:10:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | イージー | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | スピンキック10回～スイム ※内側に打ち込むイメージを | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 35" | キック意識して フォーミング | 400 | 0:06:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右足下げて12.5 スイム12.5 偶数 左足下げて12.5 スイム12.5 ※片足はフラットをキープして | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3' 20" | キック意識して フォーミング | 1000 | 0:16:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3000 | 1:00:40 |

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_04

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック
- キック+スイム

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | ● | | | | | |
| | | | ● | | | | | |
| | | | ● | | | | | |
| W-up Kick | 100 | × | 4 | 1 | 2' 50" | 板キック | 400 | 0:11:20 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | キック意識して フォーミング | 600 | 0:11:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | イージー | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | スピンキック10回~スイム ※内側に打ち込むイメージを | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | キック意識して フォーミング | 400 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右足下げて12.5 スイム12.5 偶数 左足下げて12.5 スイム12.5 ※片足はフラットをキープして | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 40" | キック意識して フォーミング | 800 | 0:14:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 1:01:00 |

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック
- キック+スイム

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | ● | | | | | |
| | | | ● | | | | | |
| | | | ● | | | | | |
| W-up Kick | 100 | × | 4 | 1 | 2' 50" | 板キック | 400 | 0:11:20 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 00" | キック意識して フォーミング | 600 | 0:12:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | イージー | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | スピンキック10回～スイム ※内側に打ち込むイメージを | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 55" | キック意識して フォーミング | 400 | 0:07:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 右足下げて12.5 スイム12.5 偶数 左足下げて12.5 スイム12.5 ※片足はフラットをキープして | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 200 | × | 3 | 1 | 4' 00" | キック意識して フォーミング | 600 | 0:12:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2600 | 1:01:20 |

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_04
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック
- キック+スイム

F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | ● | | | | | |
| | | | ● | | | | | |
| | | | ● | | | | | |
| W-up Kick | 100 | × | 4 | 1 | 3' 00" | 板キック | 400 | 0:12:00 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 20" | キック意識して フォーミング | 400 | 0:09:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | イージー | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | スピンキック10回~スイム ※内側に打ち込むイメージを | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2' 20" | キック意識して フォーミング | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 奇数 右足下げて12.5 スイム12.5 偶数 左足下げて12.5 スイム12.5 ※片足はフラットをキープして | 200 | 0:07:20 |
| M-Swim | 200 | × | 3 | 1 | 4' 20" | キック意識して フォーミング | 600 | 0:13:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 1:01:00 |