

テクニック 筋持久力 スピード
19_11_11
(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 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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 25"	キック意識して フォーミング	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:20

テクニック 筋持久力 スピード
19_11_11
(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 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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 30"	キック意識して フォーミング	600	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:20

テクニック 筋持久力 スピード
19_11_11
(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 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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	キック意識して フォーミング	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:10

テクニック 筋持久力 スピード
19_11_11
(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 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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	キック意識して フォーミング	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:00
	50	×	4	1	1' 30"	ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:01:50

テクニック 筋持久力 スピード
19_11_11
(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 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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	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 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	200	0:06:00
	50	×	2	1	2' 00"	ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:20

テクニック 筋持久力 スピード
19_11_11
(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 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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:07:20
M-Swim	25	×	6	1	1' 00"	板キック 12.5イージー 12.5ハード	150	0:06:00
	50	×	2	1	2' 00"	ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	1:00:20