

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_11_20
(水)



- 【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"	片手 ドルフィンキック+左手3回キック ※キックのタイミング意識して	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"	板 サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばす	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_20
(水)



- 【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"	片手 ドルフィンキック+左手3回キック ※キックのタイミング意識して	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"	板 サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばす	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_20
(水)



【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"	片手 ドルフィンキック+左手3回キック ※キックのタイミング意識して	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"	板 サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 15"	キック意識して フォーミング	1000	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:15

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_20

(水)



【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"	片手 ドルフィンキック+左手3回キック ※キックのタイミング意識して	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"	板 サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 35"	キック意識して フォーミング	800	0:14:20
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

スタミナ

19_11_20

(水)



【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	×	5	1	2' 00"	キック意識して フォーミング	500	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手 ドルフィンキック+左手3回キック ※キックのタイミング意識して	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"	板 サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	3' 55"	キック意識して フォーミング	600	0:11:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:05

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_11_20
(水)



- 【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	×	3	1	2' 20"	キック意識して フォーミング	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手 ドルフィンキック+左手3回キック ※キックのタイミング意識して	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"	板 サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばす	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							2200	0:58:40