

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_11\_07



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側ローリングキック ※身体は真っ直ぐ 肩をローリングして	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板サイドキック 奇数右 偶数左 ※90度サイドキック	200	0:06:00
Swim	25 × 2	3	0' 30"		板キックハード	150	0:03:00
	100 × 2	3	1' 35"		キック意識してスイム スピードアップ	600	0:09:30
	100 × 1	3	2' 00"		キック意識してスイム 繰り返し	300	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 15"		キック意識して フォーミング	600	0:09:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:55:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_11\_07



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		体側ローリングキック ※身体は真っ直ぐ 肩をローリングして	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板サイドキック 奇数右 偶数左 ※90度サイドキック	200	0:06:00
Swim	25 × 2	3	0' 35"		板キックハード	150	0:03:30
	100 × 2	3	1' 40"		キック意識してスイム スピードアップ	600	0:10:00
	100 × 1	3	2' 00"		キック意識してスイム 繰り返し	300	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 30"		キック意識して フォーミング	600	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:57:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_11\_07



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 00"		チョイス	300	0:06:00
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側ローリングキック ※身体は真っ直ぐ 肩をローリングして	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板サイドキック 奇数右 偶数左 ※90度サイドキック	200	0:06:40
Swim	25 × 2	3	0' 40"		板キックハード	150	0:04:00
	100 × 2	3	1' 45"		キック意識してスイム スピードアップ	600	0:10:30
	100 × 1	3	2' 10"		キック意識してスイム 繰り返し	300	0:06:30
Swim	200 × 2	1	3' 45"		キック意識して フォーミング	400	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_11\_07



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 00"		チョイス	300	0:06:00
	200 × 1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側ローリングキック ※身体は真っ直ぐ 肩をローリングして	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板サイドキック 奇数右 偶数左 ※90度サイドキック	200	0:06:40
Swim	25 × 2	2	0' 40"		板キックハード	100	0:02:40
	100 × 2	2	1' 55"		キック意識してスイム スピードアップ	400	0:07:40
	100 × 2	2	2' 20"		キック意識してスイム 繰り返し	400	0:09:20
Swim	200 × 2	1	4' 00"		キック意識して フォーミング	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
20\_11\_07



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 30"		チョイス	300	0:06:30
	200 × 1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		体側ローリングキック ※身体は真っ直ぐ 肩をローリングして	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板サイドキック 奇数右 偶数左 ※90度サイドキック	200	0:06:40
Swim	25 × 2	2	0' 45"		板キックハード	100	0:03:00
	100 × 2	2	2' 10"		キック意識してスイム スピードアップ	400	0:08:40
	100 × 1	2	2' 30"		キック意識してスイム 繰り返し	200	0:05:00
Swim	200 × 2	1	4' 15"		キック意識して フォーミング	400	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:00