

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_14



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 00"		チョイス	400	0:07:00
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		背面キック(背泳ぎキック) ※板は有りでも無しでも	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:06:00
Swim	200 × 2	1	3' 05"		キック意識して フォーミング	400	0:06:10
Swim	100 × 8	1	1' 45"		グライドキック25 スイム75	800	0:14:00
Swim	75 × 6	1	1' 15"		グライドキック25 スイム50	450	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_14



【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' 50"		背面キック(背泳ぎキック) ※板は有りでも無しでも	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:06:40
Swim	200 × 3	1	3' 15"		キック意識して フォーミング	600	0:09:45
Swim	100 × 6	1	1' 50"		グライドキック25 スイム75	600	0:11:00
Swim	75 × 6	1	1' 20"		グライドキック25 スイム50	450	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:57:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_14



【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' 50"		背面キック(背泳ぎキック) ※板は有りでも無しでも	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:06:40
Swim	200 × 3	1	3' 30"		キック意識して フォーミング	600	0:10:30
Swim	100 × 5	1	1' 55"		グライドキック25 スイム75	500	0:09:35
Swim	75 × 6	1	1' 25"		グライドキック25 スイム50	450	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:57:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_14



【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 × 6	1	0' 50"		背面キック(背泳ぎキック) ※板は有りでも無しでも	150	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:06:40
Swim	200 × 2	1	3' 45"		キック意識して フォーミング	400	0:07:30
Swim	100 × 6	1	2' 05"		グライドキック25 スイム75	600	0:12:30
Swim	75 × 6	1	1' 30"		グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_14



【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 × 6	1	0' 55"		背面キック(背泳ぎキック) ※板は有りでも無しでも	150	0:05:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 00"		キック意識して フォーミング	200	0:04:00
Swim	100 × 6	1	2' 15"		グライドキック25 スイム75	600	0:13:30
Swim	75 × 6	1	1' 40"		グライドキック25 スイム50	450	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_14



【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' 55"		背面キック(背泳ぎキック) ※板は有りでも無しでも	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 15"		キック意識して フォーミング	200	0:04:15
Swim	100 × 5	1	2' 30"		グライドキック25 スイム75	500	0:12:30
Swim	75 × 4	1	1' 50"		グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:15