

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_21



【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' 40"		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	0:05:20
Swim	200 × 2	1	3' 05"		キック意識して フォーミング	400	0:06:10
Drill	25 × 8	1	0' 45"		板キック 奇数右アップ 左ダウン 偶数左アップ 右ダウン	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	1' 45"		浮き上がり7m グライドキック～スイム 繰り返し	800	0:14:00
Swim	75 × 8	1	1' 15"		50スイム 25グライドキック	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_21



【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"		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 × 3	1	3' 15"		キック意識して フォーミング	600	0:09:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数右アップ 左ダウン 偶数左アップ 右ダウン	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	1' 50"		浮き上がり7m グライドキック～スイム 繰り返し	600	0:11:00
Swim	75 × 6	1	1' 20"		50スイム 25グライドキック	450	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:56:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_21



【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"		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 × 3	1	3' 30"		キック意識して フォーミング	600	0:10:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数右アップ 左ダウン 偶数左アップ 右ダウン	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	1' 55"		浮き上がり7m グライドキック～スイム 繰り返し	600	0:11:30
Swim	75 × 6	1	1' 25"		50スイム 25グライドキック	450	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:58:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_21



【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' 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' 45"		キック意識して フォーミング	400	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数右アップ 左ダウン 偶数左アップ 右ダウン	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 05"		浮き上がり7m グライドキック～スイム 繰り返し	600	0:12:30
Swim	75 × 6	1	1' 30"		50スイム 25グライドキック	450	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:55:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_21



【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"		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 × 1	1	4' 00"		キック意識して フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数右アップ 左ダウン 偶数左アップ 右ダウン	200	0:06:40
Swim	100 × 6	1	2' 15"		浮き上がり7m グライドキック～スイム 繰り返し	600	0:13:30
Swim	75 × 6	1	1' 40"		50スイム 25グライドキック	450	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_21



【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"		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 × 1	1	4' 15"		キック意識して フォーミング	200	0:04:15
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板キック 奇数右アップ 左ダウン 偶数左アップ 右ダウン	200	0:07:20
Swim	100 × 6	1	2' 30"		浮き上がり7m グライドキック～スイム 繰り返し	600	0:15:00
Swim	75 × 4	1	1' 45"		50スイム 25グライドキック	300	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:45