

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_02
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	8	1	1' 50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板サイドキック ※90度横向き 6秒チェンジ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	体側ローリングキック ※ローリング動作を意識して	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Swim	100	×	1	5	1' 50"	板キック	500	0:09:10
	200	×	1	5	2' 50"	キック意識して 繰り返し	1000	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_02
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=45秒 100=1'30秒

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	6	1	1' 50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック ※90度横向き 6秒チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ローリングキック ※ローリング動作を意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	100	×	1	4	2' 20"	板キック	400	0:09:20
	200	×	1	4	3' 10"	キック意識して 繰り返し	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_02
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=45秒 100=1'35秒

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	6	1	1' 50"	チョイス	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック ※90度横向き 6秒チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ローリングキック ※ローリング動作を意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Swim	100	×	1	4	2' 20"	板キック	400	0:09:20
	200	×	1	4	3' 30"	キック意識して 繰り返し	800	0:14:00
							0	0:00:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_02
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=50秒 100=1'45秒

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	5	1	2' 00"	チョイス	500	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック ※90度横向き 6秒チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ローリングキック ※ローリング動作を意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	ドリル意識して フォーミング	300	0:05:30
Swim	100	×	1	4	2' 30"	板キック	400	0:10:00
	200	×	1	4	3' 50"	キック意識して 繰り返し	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_02
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=60秒 100=2'00秒

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	5	1	2' 10"	チョイス	500	0:10:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック ※90度横向き 6秒チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ローリングキック ※ローリング動作を意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 05"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:20
Swim	100	×	1	3	2' 30"	板キック	300	0:07:30
	200	×	1	3	4' 10"	キック意識して 繰り返し	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_02
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 目標設定タイム 50=1'10秒 100=2'10秒

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	5	1	2' 30"	チョイス	500	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック ※90度横向き 6秒チェンジ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側ローリングキック ※ローリング動作を意識して	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:20
Swim	50	×	1	3	1' 45"	板キック	150	0:05:15
	200	×	1	3	4' 30"	キック意識して 繰り返し	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:55