

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_04
(水)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- スピード

●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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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	50	×	8	1	0' 45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0' 30"	板キック	200	0:04:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード 8ストローク以内	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	板キック50 スイム50	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_04
(水)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- スピード

●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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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	50	×	8	1	0' 45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード 8ストローク以内	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	板キック50 スイム50	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_04
(水)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- スピード

●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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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	50	×	8	1	0' 45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード 8ストローク以内	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	板キック50 スイム50	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_04
(水)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- スピード

●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	200	×	2	1	4' 05"	チョイス	400	0:08:10
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	50	×	8	1	0' 55"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:20
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード 8ストローク以内	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 10"	板キック50 スイム50	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_04
(水)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- スピード

●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	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
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	50	×	6	1	1' 05"	ドリル意識して フォーミング	300	0:06:30
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キックハード 8ストローク以内	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 30"	板キック50 スイム50	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_04
(水)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- スピード

●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	200	×	2	1	4' 30"	チョイス	400	0:09:00
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	50	×	6	1	1' 20"	ドリル意識して フォーミング	300	0:08:00
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Swim	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キックハード 8ストローク以内	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 45"	板キック50 スイム50	400	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:56:00