

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_06  
(金)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
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	200	×	3	1	3'15"	ドリル意識して フォーミング	600	0:09:45
Swim	100	×	8	1	1'40"	25グライドキック 75スイム	800	0:13:20
Swim	50	×	10	1	1'00"	25グライドキック 25スイム	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:45

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_06  
(金)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
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	200	×	3	1	3'15"	ドリル意識して フォーミング	600	0:09:45
Swim	100	×	8	1	1'40"	25グライドキック 75スイム	800	0:13:20
Swim	50	×	10	1	1'00"	25グライドキック 25スイム	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_06  
(金)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
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	200	×	3	1	3'30"	ドリル意識して フォーミング	600	0:10:30
Swim	100	×	8	1	1'45"	25グライドキック 75スイム	800	0:14:00
Swim	50	×	8	1	1'05"	25グライドキック 25スイム	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_06  
(金)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	8	1	1'05"	チョイス	400	0:08:40
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	200	×	2	1	3'50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:40
Swim	100	×	8	1	2'00"	25グライドキック 75スイム	800	0:16:00
Swim	50	×	8	1	1'10"	25グライドキック 25スイム	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_06  
(金)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
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	200	×	2	1	4' 20"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	25グライドキック 75スイム	600	0:14:00
Swim	50	×	6	1	1' 20"	25グライドキック 25スイム	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_06  
(金)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ショート)
- 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	50	×	6	1	1'15"	チョイス	300	0:07:30
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	200	×	2	1	4'20"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Swim	100	×	6	1	2'20"	25グライドキック 75スイム	600	0:14:00
Swim	50	×	6	1	1'20"	25グライドキック 25スイム	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30