

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_09  
(月)



【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  | × | 6  | 1   | 0' 40" | 板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して | 150      | 0:04:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 40" | スイム 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して  | 200      | 0:05:20 |
| Swim           | 100 | × | 6  | 1   | 1' 30" | ドリル意識して フォーミング                        | 600      | 0:09:00 |
| Kick           | 25  | × | 10 | 1   | 1' 00" | 板キック ハード！！                            | 250      | 0:10:00 |
| Swim           | 75  | × | 10 | 1   | 1' 20" | 12.5ハード 12.5イージー/繰り返し                 | 750      | 0:13:20 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                       | 2650     | 0:56:10 |

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_09  
(月)



【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  | × | 6  | 1   | 0' 50" | 板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して | 150      | 0:05:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | スイム 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して  | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 6  | 1   | 1' 40" | ドリル意識して フォーミング                        | 600      | 0:10:00 |
| Kick           | 25  | × | 10 | 1   | 1' 00" | 板キック ハード！！                            | 250      | 0:10:00 |
| Swim           | 75  | × | 8  | 1   | 1' 20" | 12.5ハード 12.5イージー/繰り返し                 | 600      | 0:10:40 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                       | 2500     | 0:56:10 |

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_09  
(月)



【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  | × | 6  | 1   | 0' 50" | 板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して | 150      | 0:05:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | スイム 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して  | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 6  | 1   | 1' 45" | ドリル意識して フォーミング                        | 600      | 0:10:30 |
| Kick           | 25  | × | 10 | 1   | 1' 00" | 板キック ハード！！                            | 250      | 0:10:00 |
| Swim           | 75  | × | 8  | 1   | 1' 30" | 12.5ハード 12.5イージー/繰り返し                 | 600      | 0:12:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                       | 2500     | 0:58:00 |

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_09  
(月)



【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】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                           |          |         |
| W-up           | 200 | × | 2  | 1   | 4' 10" | チョイス                                  | 400      | 0:08:20 |
| Drill          | 25  | × | 6  | 1   | 0' 50" | 板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して | 150      | 0:05:00 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 45" | スイム 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して  | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | × | 6  | 1   | 1' 50" | ドリル意識して フォーミング                        | 600      | 0:11:00 |
| Kick           | 25  | × | 8  | 1   | 1' 00" | 板キック ハード！！                            | 200      | 0:08:00 |
| Swim           | 75  | × | 8  | 1   | 1' 40" | 12.5ハード 12.5イージー/繰り返し                 | 600      | 0:13:20 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                       | 2250     | 0:54:40 |

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_09  
(月)



【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】 |     |   |    |     |        | ●<br>●<br>●                           |          |         |
| W-up           | 200 | × | 2  | 1   | 4' 20" | チョイス                                  | 400      | 0:08:40 |
| Drill          | 25  | × | 6  | 1   | 0' 55" | 板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して | 150      | 0:05:30 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | スイム 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して  | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | × | 6  | 1   | 2' 05" | ドリル意識して フォーミング                        | 600      | 0:12:30 |
| Kick           | 25  | × | 8  | 1   | 1' 00" | 板キック ハード！！                            | 200      | 0:08:00 |
| Swim           | 75  | × | 6  | 1   | 1' 50" | 12.5ハード 12.5イージー/繰り返し                 | 450      | 0:11:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                       | 2100     | 0:55:20 |

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_09  
(月)



【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  | × | 6  | 1   | 0' 55" | 板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して | 150      | 0:05:30 |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1   | 0' 50" | スイム 片脚のみ 奇数右 偶数左<br>※片足を動かさないように固定して  | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | × | 5  | 1   | 2' 20" | ドリル意識して フォーミング                        | 500      | 0:11:40 |
| Kick           | 25  | × | 8  | 1   | 1' 00" | 板キック ハード！！                            | 200      | 0:08:00 |
| Swim           | 75  | × | 6  | 1   | 2' 00" | 12.5ハード 12.5イージー/繰り返し                 | 450      | 0:12:00 |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |   |    |     |        |                                       | 2000     | 0:55:50 |