

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_11
(水)



【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	×	6	1	0'40"	板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左 ※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 ※片足を動かさないように固定して	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	2'50"	ドリル意識して フォーミング	600	0:08:30
Kick	25	×	2	4	0'30"	板キック	200	0:04:00
Swim	50	×	3	4	0'40"	キック意識して 繰り返し	600	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Kick	50	×	1	3	1'00"	板キック	150	0:03:00
Swim	100	×	3	3	1'20"	キック意識して 繰り返し	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:57:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_11
(水)



【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	×	6	1	0'45"	板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左 ※片足を動かさないように固定して	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0'45"	スイム 片脚のみ 奇数右 偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3'10"	ドリル意識して フォーミング	600	0:09:30
Kick	25	×	2	3	0'35"	板キック	150	0:03:30
Swim	50	×	3	3	0'45"	キック意識して 繰り返し	450	0:06:45
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Kick	50	×	1	2	1'15"	板キック	100	0:02:30
Swim	100	×	3	2	1'30"	キック意識して 繰り返し	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:45

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_11
(水)



【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	×	6	1	0' 45"	板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左 ※片足を動かさないように固定して	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 片脚のみ 奇数右 偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Kick	25	×	2	3	0' 35"	板キック	150	0:03:30
Swim	50	×	3	3	0' 50"	キック意識して 繰り返し	450	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Kick	50	×	1	2	1' 15"	板キック	100	0:02:30
Swim	100	×	3	2	1' 40"	キック意識して 繰り返し	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_11
(水)



【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	×	6	1	0'50"	板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左 ※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 ※片足を動かさないように固定して	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
Kick	25	×	2	3	0'40"	板キック	150	0:04:00
Swim	50	×	2	3	0'55"	キック意識して 繰り返し	300	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Kick	50	×	1	2	1'20"	板キック	100	0:02:40
Swim	100	×	3	2	1'50"	キック意識して 繰り返し	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_11
(水)



【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' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左 ※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 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:20
Kick	25	×	2	3	0' 40"	板キック	150	0:04:00
Swim	50	×	3	3	1' 05"	キック意識して 繰り返し	450	0:09:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Kick	50	×	1	2	1' 30"	板キック	100	0:03:00
Swim	100	×	2	2	2' 05"	キック意識して 繰り返し	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_11
(水)



【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	1'20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'55"	板キック 片脚のみ 奇数右 偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0'50"	スイム 片脚のみ 奇数右 偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4'30"	ドリル意識して フォーミング	200	0:04:30
Kick	25	×	2	2	0'45"	板キック	100	0:03:00
Swim	50	×	3	2	1'15"	キック意識して 繰り返し	300	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Kick	50	×	1	2	1'40"	板キック	100	0:03:20
Swim	100	×	2	2	2'15"	キック意識して 繰り返し	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20