

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_20  
(金)



【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' 45"	奇数 背面キック(背泳ぎキック) 偶数 バタフライキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ挟んでキック スイム ※細かいキックを打つイメージを	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
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ハード！！	200	0:08:00
Swim	50	×	8	1	1' 00"	顔上げグライドキック12.5 スイム12.5	400	0:08:00
Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！ キックでスピードを上げて！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_20  
(金)



【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"	奇数 背面キック(背泳ぎキック) 偶数 バタフライキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ挟んでキック スイム ※細かいキックを打つイメージを	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
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ハード！！	200	0:08:00
Swim	50	×	8	1	1' 00"	顔上げグライドキック12.5 スイム12.5	400	0:08:00
Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！ キックでスピードを上げて！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_20  
(金)



【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"	奇数 背面キック(背泳ぎキック) 偶数 バタフライキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ挟んでキック スイム ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:20
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ハード！！	200	0:08:00
Swim	50	×	8	1	1' 00"	顔上げグライドキック12.5 スイム12.5	400	0:08:00
Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！ キックでスピードを上げて！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_20  
(金)



【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	4'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'50"	奇数 背面キック(背泳ぎキック) 偶数 バタフライキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	プルブイ挟んでキック スイム ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2'00"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	1'00"	板キック ハード！！	200	0:08:00
Swim	50	×	8	1	1'10"	顔上げグライドキック12.5 スイム12.5	400	0:09:20
Swim	50	×	4	1	1'30"	ハード！！ キックでスピードを上げて！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_20  
(金)



【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' 20"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 背面キック(背泳ぎキック) 偶数 バタフライキック	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルブイ挟んでキック スイム ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 15"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:00
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ハード！！	200	0:08:00
Swim	50	×	6	1	1' 20"	顔上げグライドキック12.5 スイム12.5	300	0:08:00
Swim	50	×	2	1	2' 00"	ハード！！ キックでスピードを上げて！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_20  
(金)



【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' 20"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 背面キック(背泳ぎキック) 偶数 バタフライキック	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルブイ挟んでキック スイム ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 15"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:00
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ハード！！	200	0:08:00
Swim	50	×	6	1	1' 20"	顔上げグライドキック12.5 スイム12.5	300	0:08:00
Swim	50	×	2	1	2' 00"	ハード！！ キックでスピードを上げて！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40