

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_23
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 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	100	×	8	1	1'50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0'40"	板キック 奇数右足アップ 左足ダウン 偶数左足アップ 右足ダウン	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	プルブイ挟んでキック 板キック ※細かいキックを打つイメージを	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
Swim	200	×	8	1	2'50"	50グライドキック 150スイム	1600	0:22:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_23
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 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	100	×	8	1	1'50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0'50"	板キック 奇数右足アップ 左足ダウン 偶数左足アップ 右足ダウン	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	プルブイ挟んでキック 板キック ※細かいキックを打つイメージを	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
Swim	200	×	6	1	3'20"	50グライドキック 150スイム	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード

20_11_23

(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)

●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	100	×	8	1	1'50"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	板キック 奇数右足アップ 左足ダウン 偶数左足アップ 右足ダウン	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	プルブイ挟んでキック 板キック ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0'50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	6	1	3'40"	50グライドキック 150スイム	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_23
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 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	100	×	6	1	2' 00"	チョイス	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数右足アップ 左足ダウン 偶数左足アップ 右足ダウン	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ挟んでキック 板キック ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	ドリル意識して フォーミング	200	0:03:40
Swim	200	×	6	1	4' 00"	50グライドキック 150スイム	1200	0:24:00
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_23
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 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	100	×	5	1	2' 10"	チョイス	500	0:10:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数右足アップ 左足ダウン 偶数左足アップ 右足ダウン	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルブイ挟んでキック 板キック ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 05"	ドリル意識して フォーミング	300	0:06:30
Swim	200	×	5	1	4' 20"	50グライドキック 150スイム	1000	0:21:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_23
(月)



【テーマ】

- キック
- キックを意識したスイム
- インターバル(ロング)
- 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	100	×	4	1	2' 30"	チョイス	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数右足アップ 左足ダウン 偶数左足アップ 右足ダウン	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルブイ挟んでキック 板キック ※細かいキックを打つイメージを	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
Swim	200	×	4	1	4' 45"	50グライドキック 150スイム	800	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00