

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_25  
(水)



【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	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	200	×	3	1	2'45"	ドリル意識して フォーミング	600	0:08:15
Kick	25	×	12	1	0'50"	12.5キックハード 12.5キックイージー	300	0:10:00
Swim	50	×	12	1	0'50"	顔上げグライドキックハード12.5 スイム37.5	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_25  
(水)



【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	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	0'50"	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	200	×	3	1	3'15"	ドリル意識して フォーミング	600	0:09:45
Kick	25	×	10	1	0'50"	12.5キックハード 12.5キックイージー	250	0:08:20
Swim	50	×	8	1	0'55"	顔上げグライドキックハード12.5 スイム37.5	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_25  
(水)



【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	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' 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	200	×	3	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	600	0:10:30
Kick	25	×	10	1	0' 50"	12.5キックハード 12.5キックイージー	250	0:08:20
Swim	50	×	8	1	0' 55"	顔上げグライドキックハード12.5 スイム37.5	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_25  
(水)



【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	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	0'50"	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	200	×	3	1	3'45"	ドリル意識して フォーミング	600	0:11:15
Kick	25	×	10	1	0'50"	12.5キックハード 12.5キックイージー	250	0:08:20
Swim	50	×	8	1	1'00"	顔上げグライドキックハード12.5 スイム37.5	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_11\_25  
(水)



【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	100	×	6	1	2' 10"	チョイス	600	0:13:00
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	200	×	2	1	4' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:20
Kick	25	×	8	1	0' 50"	12.5キックハード 12.5キックイージー	200	0:06:40
Swim	50	×	8	1	1' 15"	顔上げグライドキックハード12.5 スイム37.5	400	0:10:00
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\_25  
(水)



【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	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' 55"	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	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 20"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	1' 00"	12.5キックハード 12.5キックイージー	200	0:08:00
Swim	50	×	8	1	1' 30"	顔上げグライドキックハード12.5 スイム37.5	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:20