

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_27
(金)



【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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板キック ハード！！	200	0:06:40
Swim	100	×	10	1	1' 45"	グライドキック25 スイム75	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_27
(金)



【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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板キック ハード！！	200	0:06:40
Swim	100	×	10	1	1' 45"	グライドキック25 スイム75	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_27
(金)



【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	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ハード！！	200	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	グライドキック25 スイム75	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_27
(金)



【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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
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	50	×	6	1	1' 00"	ドリル意識して フォーミング	300	0:06:00
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ハード！！	200	0:08:00
Swim	100	×	8	1	2' 05"	グライドキック25 スイム75	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_27
(金)



【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	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
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	×	4	1	1' 15"	ドリル意識して フォーミング	200	0:05:00
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ハード！！	200	0:08:00
Swim	100	×	7	1	2' 20"	グライドキック25 スイム75	700	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_11_27
(金)



【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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
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	50	×	8	1	1' 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	100	×	8	1	2' 05"	グライドキック25 スイム75	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:00