

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_28



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 00"		チョイス	400	0:07:00
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:05:20
Swim	200 × 2	1	3' 05"		キック意識して フォーミング	400	0:06:10
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 背泳ぎキック 偶数 バタフライキック ※板使って	200	0:06:00
Kick	25 × 8	1	1' 00"		板キックハード	200	0:08:00
Swim	75 × 12	1	1' 15"		25スイム 25グライドキック 25スイム	900	0:15:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_28



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 15"		キック意識して フォーミング	600	0:09:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック 偶数 バタフライキック ※板使って	200	0:06:40
Kick	25 × 6	1	1' 00"		板キックハード	150	0:06:00
Swim	75 × 10	1	1' 20"		25スイム 25グライドキック 25スイム	750	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:57:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_28



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 30"		キック意識して フォーミング	600	0:10:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック 偶数 バタフライキック ※板使って	200	0:06:40
Kick	25 × 8	1	1' 00"		板キックハード	200	0:08:00
Swim	75 × 8	1	1' 25"		25スイム 25グライドキック 25スイム	600	0:11:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:58:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_28



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 00"		チョイス	300	0:06:00
	200 × 1	1	5' 00"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:06:00
Swim	200 × 2	1	3' 45"		キック意識して フォーミング	400	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック 偶数 バタフライキック ※板使って	200	0:06:40
Kick	25 × 8	1	1' 00"		板キックハード	200	0:08:00
Swim	75 × 8	1	1' 35"		25スイム 25グライドキック 25スイム	600	0:12:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_28



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 00"		チョイス	300	0:06:00
	200 × 1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 00"		キック意識して フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 背泳ぎキック 偶数 バタフライキック ※板使って	200	0:06:40
Kick	25 × 8	1	1' 00"		板キックハード	200	0:08:00
Swim	75 × 8	1	1' 45"		25スイム 25グライドキック 25スイム	600	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_11_28



【テーマ】

●キックドリル

●キックを意識してスイムを泳ごう！！

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 30"		チョイス	300	0:06:30
	200 × 1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		プルブイ挟んでキック(板キック) ※狭い幅でキックをする	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		キック意識して フォーミング	200	0:04:15
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 背泳ぎキック 偶数 バタフライキック ※板使って	200	0:07:20
Kick	25 × 8	1	1' 00"		板キックハード	200	0:08:00
Swim	75 × 6	1	1' 55"		25スイム 25グライドキック 25スイム	450	0:11:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:53:15