

スピード

パワー

変化

15_03_06

【テーマ】

●フィンをつけてのキック動作

●スピード



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 肩周りのストレッチ		
						● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up	50	×	8	1	1' 05"	【奇数】クロール 【偶数】フィンガーチップ	400	0:08:40
P	100	×	5	1	1' 50"	パドルを付けて	500	0:09:10
Main-K	25	×	4	4	0' 40"	グライドキック (フィンをつけて) 1. イージー 2-4. ハード	400	0:10:40
K	200	×	1	1	4' 30"	パドルビート板 (フィンをつけて) ※パドルをビート板代わりにする	200	0:04:30
Main-S	50	×	4	3	1' 20"	1. 12.5m H/E/E/E 2. 12.5m H/H/E/E 3. 12.5m H/H/H/E 4. 12.5m H/H/H/H ※セットレスト = 30秒	600	0:16:00
P	500	×	1	1	10' 00"	フォーミング ※パドルを付けて	500	0:10:00
Total							2600	0:59:00

スピード

パワー

変化

15_03_06

【テーマ】

●フィンを付けてのキック動作

●スピード



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 肩周りのストレッチ		
						● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up	50	×	8	1	1' 15"	【奇数】クロール 【偶数】フィンガーチップ	400	0:10:00
P	100	×	4	1	2' 05"	パドルを付けて	400	0:08:20
Main-K	25	×	4	3	0' 45"	グライドキック (フィンを付けて) 1. イージー 2-4. ハード	300	0:09:00
K	200	×	1	1	5' 00"	パドルビート板 (フィンを付けて) ※パドルをビート板代わりにする	200	0:05:00
Main-S	50	×	4	3	1' 30"	1. 12.5m H/E/E/E 2. 12.5m H/H/E/E 3. 12.5m H/H/H/E 4. 12.5m H/H/H/H ※セットレスト = 30秒	600	0:18:00
P	400	×	1	1	9' 00"	フォーミング ※パドルを付けて	400	0:09:00
Total							2300	0:59:20

スピード

パワー

変化

15_03_06

【テーマ】

●フィンをつけてのキック動作

●スピード



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 肩周りのストレッチ		
						● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up	50	×	8	1	1' 25"	【奇数】クロール 【偶数】フィンガーチップ	400	0:11:20
P	100	×	3	1	2' 20"	パドルを付けて	300	0:07:00
Main-K	25	×	4	3	0' 45"	グライドキック (フィンを付けて) 1. イージー 2-4. ハード	300	0:09:00
K	100	×	1	1	3' 00"	パドルビート板 (フィンを付けて) ※パドルをビート板代わりにする	100	0:03:00
Main-S	50	×	4	3	1' 40"	1. 12.5m H/E/E/E 2. 12.5m H/H/E/E 3. 12.5m H/H/H/E 4. 12.5m H/H/H/H ※セットレスト = 30秒	600	0:20:00
P	400	×	1	1	10' 00"	フォーミング ※パドルを付けて	400	0:10:00
Total							2100	1:00:20

スピード

パワー

変化

15_03_06

【テーマ】

●フィンをつけてのキック動作

●スピード



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 肩周りのストレッチ		
						● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up	50	×	8	1	1' 35"	【奇数】クロール 【偶数】フィンガーチップ	400	0:12:40
P	100	×	3	1	2' 35"	パドルを付けて	300	0:07:45
Main-K	25	×	4	3	0' 50"	グライドキック (フィンをつけて) 1. イージー 2-4. ハード	300	0:10:00
K	100	×	1	1	3' 00"	パドルビート板 (フィンをつけて) ※パドルをビート板代わりにする	100	0:03:00
Main-S	50	×	4	2	1' 45"	1. 12.5m H/E/E/E 2. 12.5m H/H/E/E 3. 12.5m H/H/H/E 4. 12.5m H/H/H/H ※セットレスト = 30秒	400	0:14:00
P	400	×	1	1	10' 45"	フォーミング ※パドルを付けて	400	0:10:45
Total							1900	0:58:10