

筋持久力

スタミナ

スピード

15_05_01

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- スピードアップ



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ 繰り返し	300	0:08:00
PS	50	×	8	1	1' 10"	ダブルロングドック/ キャッチアップ 25 ※キャッチからフィニッシュまで意識 キャッチ前フィニッシュ後に静止	400	0:09:20
Kick	25	×	8	2	0' 30"	板キック ※細かいキックで柔らかく レスト30秒	400	0:08:00
Main-KS	50	×	8	1	0' 55"	12.5キックハード 37.5スイム ※細かいキックで加速	400	0:07:20
Main-S	100	×	1	6	1' 50"	ゆっくり 呼吸整えて	600	0:11:00
	50	×	1	6	0' 45"	ハード！！ 繰り返し	300	0:04:30
Swim	25	×	4	1	1' 00"	奇数12.5ハード12.5スイム 偶数12.5スイム12.5ハード ハードとスイムのテンポの違いを！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:10

筋持久力

スタミナ

スピード

15_05_01

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- スピードアップ



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ 繰り返し	300	0:08:00
PS	50	×	6	1	1' 15"	ダブルロングドック/ キャッチアップ 25 ※キャッチからフィニッシュまで意識 キャッチ前フィニッシュ後に静止	300	0:07:30
Kick	25	×	6	2	0' 40"	板キック ※細かいキックで柔らかく レスト30秒	300	0:08:00
Main-KS	50	×	8	1	1' 05"	12.5キックハード 37.5スイム ※細かいキックで加速	400	0:08:40
Main-S	100	×	1	5	2' 20"	ゆっくり 呼吸整えて	500	0:11:40
	50	×	1	5	0' 50"	ハード！！ 繰り返し	250	0:04:10
Swim	25	×	4	1	1' 00"	奇数12.5ハード12.5スイム 偶数12.5スイム12.5ハード ハードとスイムのテンポの違いを！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:00

筋持久力

スタミナ

スピード

15_05_01

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- スピードアップ



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ 繰り返し	200	0:06:00
PS	50	×	6	1	1' 20"	ダブルロングドック/ キャッチアップ 25 ※キャッチからフィニッシュまで意識 キャッチ前フィニッシュ後に静止	300	0:08:00
Kick	25	×	6	2	0' 40"	板キック ※細かいキックで柔らかく レスト30秒	300	0:08:00
Main-KS	50	×	8	1	1' 10"	12.5キックハード 37.5スイム ※細かいキックで加速	400	0:09:20
Main-S	100	×	1	5	2' 30"	ゆっくり 呼吸整えて	500	0:12:30
	50	×	1	5	0' 55"	ハード！！ 繰り返し	250	0:04:35
Swim	25	×	4	1	1' 00"	奇数12.5ハード12.5スイム 偶数12.5スイム12.5ハード ハードとスイムのテンポの違いを！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:25

筋持久力

スタミナ

スピード

15_05_01

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- スピードアップ



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ 繰り返し	200	0:06:00
PS	50	×	6	1	1' 30"	ダブルロングドック/ キャッチアップ 25 ※キャッチからフィニッシュまで意識 キャッチ前フィニッシュ後に静止	300	0:09:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック ※細かいキックで柔らかく	200	0:06:00
Main-KS	50	×	6	1	1' 30"	12.5キックハード 37.5スイム ※細かいキックで加速	300	0:09:00
Main-S	100	×	1	5	2' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	500	0:13:20
	50	×	1	5	1' 05"	ハード！！ 繰り返し	250	0:05:25
Swim	25	×	4	1	1' 00"	奇数12.5ハード12.5スイム 偶数12.5スイム12.5ハード ハードとスイムのテンポの違いを！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:45