

スタミナ

テクニック

筋持久力

15\_05\_04

(月)

【テーマ】

- フラットな姿勢 キックとの連動
- ロングドッグ ダブルロングドッグ
- スピード



## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	100	×	4	1	2' 00"	KSKS (キック・スイム・キック・スイム/25)	400	0:08:00
Drill	200	×	1	1	4' 20"	ロングドッグ50/ダブルロングドッグ50 ※タイミングとキャッチからフィニッシュまで	200	0:04:20
KS	50	×	8	1	1' 10"	12.5グライドキック12.5スイム ※キックでの姿勢をスイムでも意識	400	0:09:20
Main-S	75	×	1	6	1' 15"	ハード	450	0:07:30
	25	×	1	6	0' 45"	スイム 繰り返し	150	0:04:30
Drill	50	×	8	1	1' 15"	6キック2ストローク ※6ビートのキックに手を合わせる	400	0:10:00
Main-P	25	×	12	1	0' 40"	パドルを付けて 12.5ノーブレハード ※無呼吸でのハード	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:40

スタミナ

テクニック

筋持久力

15\_05\_04

(月)

【テーマ】

- フラットな姿勢 キックとの連動
- ロングドッグ ダブルロングドッグ
- スピード



## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	100	×	4	1	2' 10"	KSKS (キック・スイム・キック・スイム/25)	400	0:08:40
Drill	200	×	1	1	5' 00"	ロングドッグ50/ダブルロングドッグ50 ※タイミングとキャッチからフィニッシュまで	200	0:05:00
KS	50	×	8	1	1' 15"	12.5グライドキック12.5スイム ※キックでの姿勢をスイムでも意識	400	0:10:00
Main-S	75	×	1	6	1' 20"	ハード	450	0:08:00
	25	×	1	6	0' 50"	スイム 繰り返し	150	0:05:00
Drill	50	×	8	1	1' 15"	6キック2ストローク ※6ビートのキックに手を合わせる	400	0:10:00
Main-P	25	×	10	1	0' 40"	パドルを付けて 12.5ノーブレハード ※無呼吸でのハード	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:20

スタミナ

テクニック

筋持久力

15\_05\_04

(月)

【テーマ】

- フラットな姿勢 キックとの連動
- ロングドッグ ダブルロングドッグ
- スピード



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 20"	KSKS (キック・スイム・キック・スイム/25)	400	0:09:20
Drill	200	×	1	1	5' 15"	ロングドッグ50/ダブルロングドッグ50 ※タイミングとキャッチからフィニッシュまで	200	0:05:15
KS	50	×	6	1	1' 20"	12.5グライドキック12.5スイム ※キックでの姿勢をスイムでも意識	300	0:08:00
Main-S	75	×	1	6	1' 25"	ハード	450	0:08:30
	25	×	1	6	0' 55"	スイム 繰り返し	150	0:05:30
Drill	50	×	6	1	1' 30"	6キック2ストローク ※6ビートのキックに手を合わせる	300	0:09:00
Main-P	25	×	8	1	0' 45"	パドルを付けて 12.5ノーブレハード ※無呼吸でのハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:35

スタミナ

テクニック

筋持久力

15\_05\_04

(月)

【テーマ】

- フラットな姿勢 キックとの連動
- ロングドッグ ダブルロングドッグ
- スピード



## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 20"	KSKS (キック・スイム・キック・スイム/25)	400	0:09:20
Drill	200	×	1	1	5' 20"	ロングドッグ50/ダブルロングドッグ50 ※タイミングとキャッチからフィニッシュまで	200	0:05:20
KS	50	×	6	1	1' 20"	12.5グライドキック12.5スイム ※キックでの姿勢をスイムでも意識	300	0:08:00
Main-S	75	×	1	6	1' 25"	ハード	450	0:08:30
	25	×	1	6	0' 55"	スイム 繰り返し	150	0:05:30
Drill	50	×	6	1	1' 30"	6キック2ストローク ※6ビートのキックに手を合わせる	300	0:09:00
Main-P	25	×	8	1	0' 45"	パドルを付けて 12.5ノーブレハード ※無呼吸でのハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40

スタミナ

テクニック

筋持久力

15\_05\_04

(月)

【テーマ】

- フラットな姿勢 キックとの連動
- ロングドッグ ダブルロングドッグ
- スピード



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 30"	KSKS (キック・スイム・キック・スイム/25)	400	0:10:00
Drill	200	×	1	1	5' 30"	ロングドッグ50/ダブルロングドッグ50 ※タイミングとキャッチからフィニッシュまで	200	0:05:30
KS	50	×	6	1	1' 30"	12.5グライドキック12.5スイム ※キックでの姿勢をスイムでも意識	300	0:09:00
Main-S	75	×	1	5	1' 30"	ハード	375	0:07:30
	25	×	1	5	1' 00"	スイム 繰り返し	125	0:05:00
Drill	50	×	6	1	1' 30"	6キック2ストローク ※6ビートのキックに手を合わせる	300	0:09:00
Main-P	25	×	8	1	0' 50"	パドルを付けて 12.5ノーブレハード ※無呼吸でのハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:40

スタミナ

テクニック

筋持久力

15\_05\_04

(月)

【テーマ】

- フラットな姿勢 キックとの連動
- ロングドッグ ダブルロングドッグ
- スピード



## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	100	×	4	1	2' 45"	KSKS (キック・スイム・キック・スイム/25)	400	0:11:00
Drill	200	×	1	1	5' 45"	ロングドッグ50/ダブルロングドッグ50 ※タイミングとキャッチからフィニッシュまで	200	0:05:45
KS	50	×	4	1	1' 40"	12.5グライドキック12.5スイム ※キックでの姿勢をスイムでも意識	200	0:06:40
Main-S	75	×	1	5	1' 40"	ハード	375	0:08:20
	25	×	1	5	1' 10"	スイム 繰り返し	125	0:05:50
Drill	50	×	6	1	1' 40"	6キック2ストローク ※6ビートのキックに手を合わせる	300	0:10:00
Main-P	25	×	6	1	0' 50"	パドルを付けて 12.5ノーブレハード ※無呼吸でのハード	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:35