

スタミナ

筋持久力

変化

15_05_06

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ショート)



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 10"		奇数75クロール 25バタフライ 偶数75クロール 25平泳ぎ	400	0:08:40
Pull	100	×	8	1	1' 45"		奇数 げんこつ 偶数 パドル持って ※キャッチの感覚を手首が曲がらないように	800	0:14:00
Kick	50	×	4	2	1' 15"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 6回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく！	400	0:10:00
Main-S	100	×	1	5	1' 30"	①	ハード	500	0:07:30
	100	×	1	5	2' 00"	②	ゆっくり ※セットレストなし	500	0:10:00
Main-K	25	×	4	1	0' 30"		板キックハード ※速いキックを打つ！！ 根性！！！！	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:55:10

スタミナ

筋持久力

変化

15_05_06

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ショート)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 10"		奇数75クロール 25バタフライ 偶数75クロール 25平泳ぎ	400	0:08:40
Pull	100	×	7	1	1' 55"		奇数 げんこつ 偶数 パドル持って ※キャッチの感覚を手首が曲がらないように	700	0:13:25
Kick	50	×	4	2	1' 15"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 6回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく！	400	0:10:00
Main-S	100	×	1	5	1' 40"	①	ハード	500	0:08:20
	100	×	1	5	2' 10"	②	ゆっくり ※セットレストなし	500	0:10:50
Main-K	25	×	4	1	0' 30"		板キックハード ※速いキックを打つ！！ 根性！！！！	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:15

スタミナ

筋持久力

変化

15_05_06

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ショート)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 15"		75クロール 25平泳ぎ	400	0:09:00
Pull	100	×	6	1	2' 00"		奇数 げんこつ 偶数 パドル持って ※キャッチの感覚を手首が曲がらないように	600	0:12:00
Kick	50	×	3	2	1' 20"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 6回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく！	300	0:08:00
Main-S	100	×	1	5	1' 50"	①	ハード	500	0:09:10
	100	×	1	5	2' 20"	②	ゆっくり ※セットレストなし	500	0:11:40
Main-K	25	×	4	1	0' 30"		板キックハード ※速いキックを打つ！！ 根性！！！！	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:50

スタミナ

筋持久力

変化

15_05_06

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ショート)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 20"		75クロール 25平泳ぎ	300	0:07:00
Pull	100	×	6	1	2' 10"		奇数 げんこつ 偶数 パドル持って ※キャッチの感覚を手首が曲がらないように	600	0:13:00
Kick	50	×	3	2	1' 20"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 6回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく！	300	0:08:00
Main-S	100	×	1	5	2' 00"	①	ハード	500	0:10:00
	100	×	1	5	2' 30"	②	ゆっくり ※セットレストなし	500	0:12:30
Main-K	25	×	4	1	0' 40"		板キックハード ※速いキックを打つ！！ 根性！！！！	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:10

スタミナ

筋持久力

変化

15_05_06

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ショート)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"		75クロール 25平泳ぎ	300	0:07:30
Pull	100	×	4	1	2' 20"		奇数 げんこつ 偶数 パドル持って ※キャッチの感覚を手首が曲がらないように	400	0:09:20
Kick	50	×	3	2	1' 20"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 6回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく！	300	0:08:00
Main-S	100	×	1	5	2' 10"	①	ハード	500	0:10:50
	100	×	1	5	2' 40"	②	ゆっくり ※セットレストなし	500	0:13:20
Main-K	25	×	4	1	0' 40"		板キックハード ※速いキックを打つ！！ 根性！！！！	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:40

スタミナ

筋持久力

変化

15_05_06

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ショート)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 40"		75クロール 25平泳ぎ	200	0:05:20
Pull	100	×	6	1	2' 30"		奇数 げんこつ 偶数 パドル持って ※キャッチの感覚を手首が曲がらないように	600	0:15:00
Kick	50	×	3	2	1' 20"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 6回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく！	300	0:08:00
Main-S	100	×	1	4	2' 20"	①	ハード	400	0:09:20
	100	×	1	4	2' 50"	②	ゆっくり ※セットレストなし	400	0:11:20
Main-K	25	×	4	1	0' 40"		板キックハード ※速いキックを打つ！！ 根性！！！！	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:40