

筋持久力

スタミナ

テクニック

15_05_08

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- インターバル(ロング)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	奇数 クロール25/平泳ぎ25 偶数 10ストロークノーブレ残りクロール	400	0:08:40
KS	50	×	8	1	1' 10"	6キック2ストローク ※6回キックと6回キックに2ストローク 6ビートのタイミング	400	0:09:20
Main-S①	100	×	6	1	1' 45"	奇数 ストロークテンポプラス 偶数 ストロークテンポマイナス ※ストロークテンポプラスは25ずつストローク数を増やして ストロークテンポマイナスは25ずつストローク数を減らして	600	0:10:30
Pull	400	×	1	1	6' 50"	ストローク数一定 18から20	400	0:06:50
Main-S	200	×	5	1	3' 20"	3本スイム 2本パドルつけて ※サークルに対してマイナス10秒~20秒以内	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:00

筋持久力

スタミナ

テクニック

15_05_08

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- インターバル(ロング)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	奇数 クロール25/平泳ぎ25 偶数 10ストロークノーブレ残りクロール	300	0:07:00
KS	50	×	8	1	1' 15"	6キック2ストローク ※6回キックと6回キックに2ストローク 6ビートのタイミング	400	0:10:00
Main-S①	100	×	6	1	1' 55"	奇数 ストロークテンポプラス 偶数 ストロークテンポマイナス ※ストロークテンポプラスは25ずつストローク数を増やして ストロークテンポマイナスは25ずつストローク数を減らして	600	0:11:30
Pull	300	×	1	1	5' 20"	ストローク数一定 18から20	300	0:05:20
Main-S	200	×	5	1	3' 40"	3本スイム 2本パドルつけて ※サークルに対してマイナス10秒～20秒以内	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:10

筋持久力

スタミナ

テクニック

15_05_08

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- インターバル(ロング)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	奇数 クロール25/平泳ぎ25 偶数 10ストロークノーブレ残りクロール	300	0:07:30
KS	50	×	8	1	1' 20"	6キック2ストローク ※6回キックと6回キックに2ストローク 6ビートのタイミング	400	0:10:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	奇数 ストロークテンポプラス 偶数 ストロークテンポマイナス ※ストロークテンポプラスは25ずつストローク数を増やして ストロークテンポマイナスは25ずつストローク数を減らして	600	0:13:00
Pull	300	×	1	1	5' 40"	ストローク数一定 18から20	300	0:05:40
Main-S	200	×	4	1	4' 00"	2本スイム 2本パドルつけて ※サークルに対してマイナス10秒～20秒以内	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

筋持久力

スタミナ

テクニック

15_05_08

(金)

【テーマ】

- キャッチ動作
- キックを使う
- インターバル(ロング)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	奇数 クロール25/平泳ぎ25 偶数 10ストロークノーブレ残りクロール	200	0:06:00
KS	50	×	6	1	1' 30"	6キック2ストローク ※6回キックと6回キックに2ストローク 6ビートのタイミング	300	0:09:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	奇数 ストロークテンポプラス 偶数 ストロークテンポマイナス ※ストロークテンポプラスは25ずつストローク数を増やして ストロークテンポマイナスは25ずつストローク数を減らして	600	0:14:00
Pull	300	×	1	1	6' 00"	ストローク数一定 18から20	300	0:06:00
Main-S	200	×	4	1	4' 20"	2本スイム 1本パドルつけて ※サークルに対してマイナス10秒～20秒以内	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20