

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_05\_13

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ロング)



## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25繰り返し	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 キックのリズムに手を合わせる	400	0:09:20
Kick	25	×	8	2	0' 40"	板キック ※細かいキックで柔らかく レスト60"	400	0:10:40
Main-S	400	×	1	3	6' 40"	① ビルドアップ100 <sup>秒</sup> ずつ	1200	0:20:00
	100	×	1	3	2' 00"	② ゆっくり ※セットレスト無し ビルドアップは徐々にスピード上げて 目に見えるスピードの変化を	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:40

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_05\_13

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ロング)



## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25繰り返し	400	0:09:00
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 キックのリズムに手を合わせる	400	0:09:20
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-S	400	×	1	3	7' 00"	① ビルドアップ100 <sup>秒</sup> ずつ	1200	0:21:00
	100	×	1	3	2' 20"	② ゆっくり ※セットレスト無し ビルドアップは徐々にスピード上げて 目に見えるスピードの変化を	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_05\_13

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ロング)



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25繰り返し	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 キックのリズムに手を合わせる	400	0:10:00
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-S	400	×	1	3	7' 20"	① ビルドアップ100 <sup>秒</sup> ずつ	1200	0:22:00
	100	×	1	3	2' 40"	② ゆっくり ※セットレスト無し ビルドアップは徐々にスピード上げて 目に見えるスピードの変化を	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:00

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_05\_13

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ロング)



## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25繰り返し	300	0:07:30
KS	50	×	6	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 キックのリズムに手を合わせる	300	0:07:30
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-S	400	×	1	3	7' 40"	① ビルドアップ100 <sup>秒</sup> ずつ	1200	0:23:00
	100	×	1	3	3' 00"	② ゆっくり ※セットレスト無し ビルドアップは徐々にスピード上げて 目に見えるスピードの変化を	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:00

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_05\_13

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ロング)



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25繰り返し	200	0:05:00
KS	50	×	6	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 キックのリズムに手を合わせる	300	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板キック ※細かいキックで柔らかく	200	0:06:40
Main-S	400	×	1	3	8' 00"	① ビルドアップ100 <sup>秒</sup> ずつ	1200	0:24:00
	100	×	1	3	3' 00"	② ゆっくり ※セットレスト無し ビルドアップは徐々にスピード上げて 目に見えるスピードの変化を	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_05\_13

(水)

【テーマ】

- キャッチの感覚
- キック動作
- インターバル(ロング)



## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 40"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25繰り返し	200	0:05:20
KS	50	×	4	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 キックのリズムに手を合わせる	200	0:06:00
Kick	25	×	8	1	1' 00"	板キック ※細かいキックで柔らかく	200	0:08:00
Main-S	300	×	1	3	7' 30"	① ビルドアップ100 <sup>秒</sup> ずつ	900	0:22:30
	100	×	1	3	3' 20"	② ゆっくり ※セットレスト無し ビルドアップは徐々にスピード上げて 目に見えるスピードの変化を	300	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:50