

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_18

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キックを意識する

●速いキック



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25 繰り返し	400	0:08:00
KS	50	×	8	1	1' 10"	12(6回×2)回キック4ストローク ※キックのタイミングに手を合わせる	400	0:09:20
Swim	25	×	8	1	0' 40"	バタフライの手クロールのキック ※キャッチの感覚 キックを止めない	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 30"	ストロークカウント18から20 ※ストローク数を数えて一定数で	400	0:07:00
Main-S	50	×	1	6	1' 10"	板キックハード	300	0:07:00
	50	×	2	6	0' 45"	スイムハード レスト60"	600	0:09:00
P+S	100	×	2	1	1' 40"	1/5呼吸 フォームチェック	200	0:03:20
Main-K	100	×	2	1	2' 30"	板キックハード ※立たない！！！！	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:00

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_18

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キックを意識する

●速いキック



B

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' 15"	12(6回×2)回キック4ストローク ※キックのタイミングに手を合わせる	400	0:10:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	バタフライの手クロールのキック ※キャッチの感覚 キックを止めない	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	ストロークカウント18から20 ※ストローク数を数えて一定数で	200	0:03:40
Main-S	50	×	1	6	1' 15"	板キックハード	300	0:07:30
	50	×	2	6	0' 45"	スイムハード レスト60"	600	0:09:00
P+S	100	×	2	1	1' 50"	1/5呼吸 フォームチェック	200	0:03:40
Main-K	100	×	2	1	2' 30"	板キックハード ※立たない！！！！	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_18

(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックを意識する
- 速いキック



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25 繰り返し	400	0:09:20
KS	50	×	6	1	1' 20"	12(6回×2)回キック4ストローク ※キックのタイミングに手を合わせる	300	0:08:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	バタフライの手クロールのキック ※キャッチの感覚 キックを止めない	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ストロークカウント18から20 ※ストローク数を数えて一定数で	200	0:03:50
Main-S	50	×	1	5	1' 20"	板キックハード	250	0:06:40
	50	×	2	5	0' 50"	スイムハード レスト60"	500	0:08:20
P+S	100	×	2	1	2' 00"	1/5呼吸 フォームチェック	200	0:04:00
Main-K	100	×	2	1	2' 40"	板キックハード ※立たない！！！！	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:30

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_18

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キックを意識する

●速いキック



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	×	7	1	1' 20"	12(6回×2)回キック4ストローク ※キックのタイミングに手を合わせる	350	0:09:20
Swim	25	×	8	1	0' 45"	バタフライの手クロールのキック ※キャッチの感覚 キックを止めない	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	ストロークカウント18から20 ※ストローク数を数えて一定数で	200	0:04:10
Main-S	50	×	1	5	1' 20"	板キックハード	250	0:06:40
	50	×	2	5	0' 50"	スイムハード レスト60"	500	0:08:20
P+S	100	×	2	1	2' 10"	1/5呼吸 フォームチェック	200	0:04:20
Main-K	100	×	2	1	2' 50"	板キックハード ※立たない！！！！	200	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_18

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キックを意識する

●速いキック



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 40"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25 繰り返し	300	0:08:00
KS	50	×	6	1	1' 20"	12(6回×2)回キック4ストローク ※キックのタイミングに手を合わせる	300	0:08:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	バタフライの手クロールのキック ※キャッチの感覚 キックを止めない	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	ストロークカウント18から20 ※ストローク数を数えて一定数で	200	0:04:30
Main-S	50	×	1	5	1' 30"	板キックハード	250	0:07:30
	50	×	2	5	0' 55"	スイムハード レスト60"	500	0:09:10
P+S	100	×	2	1	2' 20"	1/5呼吸 フォームチェック	200	0:04:40
Main-K	100	×	2	1	3' 00"	板キックハード ※立たない！！！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_18

(月)

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キックを意識する

●速いキック



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 50"	SKSK スイム・キック・スイム・キック/25 繰り返し	300	0:08:30
KS	50	×	5	1	1' 30"	12(6回×2)回キック4ストローク ※キックのタイミングに手を合わせる	250	0:07:30
Swim	25	×	6	1	0' 55"	バタフライの手クロールのキック ※キャッチの感覚 キックを止めない	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"	ストロークカウント18から20 ※ストローク数を数えて一定数で	200	0:04:30
Main-S	50	×	1	5	1' 45"	板キックハード	250	0:08:45
	50	×	2	5	1' 10"	スイムハード レスト60"	500	0:11:40
P+S	100	×	1	1	2' 30"	1/5呼吸 フォームチェック	100	0:02:30
Main-K	100	×	1	1	3' 00"	板キックハード ※立たない！！！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:55