

スピード

パワー

テクニック

15_09_04

(金)



【テーマ】

- スピード
- 指先まで意識
- キックでもスピードを

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	3	1	5' 30"		2本チョイス 1本キャッチアップ	600	0:16:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチ動作中手のひらを開いたり閉じたり ※指先まで意識を持ってきて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"		キャッチの感覚を	200	0:03:50
Main-S①	25	×	2	3	0' 30"	↓	ハード	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 20"	↓	板キックハード	150	0:04:00
	75	×	2	3	1' 20"	↓	スイム 頑張る レスト60"	450	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"		泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:50
Main-K	25	×	6	1	1' 00"		12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックに強弱を付けて	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:10

スピード

パワー

テクニック

15_09_04

(金)



【テーマ】

- スピード
- 指先まで意識
- キックでもスピードを

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	3	1	6' 00"		2本チョイス 1本キャッチアップ	600	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチ動作中手のひらを開いたり閉じたり ※指先まで意識を持ってきて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		キャッチの感覚を	200	0:04:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 30"	↓	ハード	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓	板キックハード	150	0:04:30
	75	×	2	3	1' 30"	↓	スイム 頑張る レスト60"	450	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Main-K	25	×	4	1	1' 00"		12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックに強弱を付けて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:53:30

スピード

パワー

テクニック

15_09_04

(金)



【テーマ】

- スピード
- 指先まで意識
- キックでもスピードを

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	6' 30"		1本チョイス 1本キャッチアップ	400	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチ動作中手のひらを開いたり閉じたり ※指先まで意識を持ってきて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"		キャッチの感覚を	200	0:04:20
Main-S①	25	×	2	3	0' 30"	↓	ハード	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 40"	↓	板キックハード	150	0:05:00
	75	×	2	3	1' 45"	↓	スイム 頑張る レスト60"	450	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"		泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Main-K	25	×	6	1	1' 00"		12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックに強弱を付けて	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:53:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 指先まで意識
 - キックでもスピードを

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	7' 00"		1本チョイス 1本キャッチアップ	400	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"		キャッチ動作中手のひらを開いたり閉じたり ※指先まで意識を持ってきて	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 45"		キャッチの感覚を	200	0:04:45
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"	↓	ハード	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 50"	↓	板キックハード	150	0:05:30
	75	×	2	3	1' 50"	↓	スイム 頑張る レスト60"	450	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-K	25	×	4	1	1' 00"		12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックに強弱を付けて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:54:15