

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_09_25

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチとキックのタイミング

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	100	×	2	1	2' 30"	50クロール 50平泳ぎ	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6チェンジ ※6回キックのタイミングで左右チェンジ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	キックのタイミングを合わせていこう	200	0:03:45
Main-S①	400	×	2	1	7' 30"	一定ペースで400を	800	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:40
Main-P②	400	×	2	1	7' 10"	パドル付けてスピードアップ	800	0:14:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:25

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_09_25

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチとキックのタイミング

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
	100	×	2	1	2' 30"	50クロール 50平泳ぎ	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6チェンジ ※6回キックのタイミングで左右チェンジ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	キックのタイミングを合わせていこう	100	0:02:00
Main-S①	400	×	2	1	8' 00"	一定ペースで400を	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:40
Main-P②	400	×	2	1	7' 45"	パドル付けてスピードアップ	800	0:15:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_09_25

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチとキックのタイミング

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	3	1	1' 20"	チョイス	150	0:04:00
	100	×	2	1	2' 30"	50クロール 50平泳ぎ	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック6チェンジ ※6回キックのタイミングで左右チェンジ	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"	キックのタイミングを合わせていこう	100	0:02:10
Main-S①	400	×	2	1	8' 30"	一定ペースで400を	800	0:17:00
Swim	25	×	2	1	0' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	50	0:01:20
Main-P②	400	×	2	1	8' 15"	パドル付けてスピードアップ	800	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:30

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_09_25

(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチとキックのタイミング

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	3	1	1' 30"	チョイス	150	0:04:30
	100	×	1	1	2' 40"	50クロール 50平泳ぎ	100	0:02:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック6チェンジ ※6回キックのタイミングで左右チェンジ	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	キックのタイミングを合わせていこう	100	0:02:20
Main-S①	400	×	2	1	8' 50"	一定ペースで400を	800	0:17:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	泳ぎながら呼吸整えて	50	0:01:30
Main-P②	400	×	2	1	8' 30"	パドル付けてスピードアップ	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:10