

スピード 筋持久力 テクニック
15_10_07
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング キックのバランス意識	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Kick	100	×	3	1	3' 00"	キックを続けて打とう	300	0:09:00
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	4ストロークスイム6ストロークハード	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	奇数 スイムハード 偶数 前呼吸ハード	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:10

スピード 筋持久力 テクニック
15_10_07
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill-K	25	×	6	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング キックのバランス意識	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Kick	100	×	3	1	3' 00"	キックを続けて打とう	300	0:09:00
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	4ストロークスイム6ストロークハード	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	奇数 スイムハード 偶数 前呼吸ハード	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:10

スピード 筋持久力 テクニック
15_10_07
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング キックのバランス意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Kick	100	×	3	1	3' 15"	キックを続けて打とう	300	0:09:45
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	4ストロークスイム6ストロークハード	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	奇数 スイムハード 偶数 前呼吸ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:53:25

スピード 筋持久力 テクニック
15_10_07
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	7	1	1' 15"	チョイス	350	0:08:45
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング キックのバランス意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Kick	100	×	3	1	3' 20"	キックを続けて打とう	300	0:10:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 20"	4ストロークスイム6ストロークハード	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	奇数 スイムハード 偶数 前呼吸ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:05



【テーマ】
●スピード
●キック動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング キックのバランス意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Kick	100	×	3	1	3' 30"	キックを続けて打とう	300	0:10:30
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	4ストロークスイム6ストロークハード	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	奇数 スイムハード 偶数 前呼吸ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:54:10

スピード 筋持久力 テクニック
15_10_07
(水)



【テーマ】
●スピード
●キック動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
Drill-K	25	×	8	1	1' 00"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング キックのバランス意識	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Kick	100	×	3	1	3' 40"	キックを続けて打とう	300	0:11:00
Main-S①	50	×	7	1	1' 40"	4ストロークスイム6ストロークハード	350	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	奇数 スイムハード 偶数 前呼吸ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1600	0:54:10