

スタミナ

テクニック

スピード

15_10_16

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形
- キックで姿勢を意識

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 30"		スイム50 板キック50 プル挟んで50 スイム50 SKPS	400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"		サイドキック45度 6回キックでチェンジ ※ローリング意識	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"		ローリング意識	200	0:03:45
Drill	25	×	6	1	0' 45"		板サイドキック90度 6回キックでチェンジ ※体に対してキックの幅を意識	150	0:04:30
Main-S①	50	×	3	3	1' 30"	↓	板キック	450	0:13:30
	50	×	3	3	0' 50"	↓	パドル プルブイ	450	0:07:30
	50	×	3	3	0' 50"	↓	スイム レスト60"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:53:15

スタミナ

テクニック

スピード

15_10_16

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形
- キックで姿勢を意識

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 45"		スイム50 板キック50 プル挟んで50 スイム50 SKPS	400	0:09:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"		サイドキック45度 6回キックでチェンジ ※ローリング意識	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		ローリング意識	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		板サイドキック90度 6回キックでチェンジ ※体に対してキックの幅を意識	150	0:05:00
Main-S①	50	×	2	3	1' 40"	↓	板キック	300	0:10:00
	50	×	3	3	0' 55"	↓	パドル プルブイ	450	0:08:15
	50	×	3	3	0' 55"	↓	スイム レスト60"	450	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:53:00

スタミナ

テクニック

スピード

15_10_16

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形
- キックで姿勢を意識

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	5' 00"		スイム50 板キック50 プル挟んで50 スイム50 SKPS	400	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		サイドキック45度 6回キックでチェンジ ※ローリング意識	150	0:05:00
Swim	150	×	1	1	3' 00"		ローリング意識	150	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		板サイドキック90度 6回キックでチェンジ ※体に対してキックの幅を意識	150	0:05:00
Main-S①	50	×	2	3	1' 40"	↓	板キック	300	0:10:00
	50	×	3	3	1' 00"	↓	パドル プルブイ	450	0:09:00
	50	×	3	3	1' 00"	↓	スイム レスト60"	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:00

スタミナ

テクニック

スピード

15_10_16

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形
- キックで姿勢を意識

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	5' 15"		スイム50 板キック50 プル挟んで50 スイム50 SKPS	400	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"		サイドキック45度 6回キックでチェンジ ※ローリング意識	200	0:07:20
Swim	150	×	1	1	3' 20"		ローリング意識	150	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"		板サイドキック90度 6回キックでチェンジ ※体に対してキックの幅を意識	150	0:05:30
Main-S①	50	×	2	3	1' 40"	↓	板キック	300	0:10:00
	50	×	2	3	1' 05"	↓	パドル プルブイ	300	0:06:30
	50	×	2	3	1' 10"	↓	スイム レスト60"	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:53:10