

スタミナ

筋持久力

スピード
15_10_21
(水)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長い距離のキックを

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	25	×	8	1	0' 45"	板片手サイドキック90度 12回チェンジ ※体に対してのキックの幅をチェック	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	キックの幅を意識	200	0:03:30
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 45"	一定ペースで	400	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Main-S②	50	×	8	2	0' 45"	一定ペースで ① スイム ② パドル プル レスト60"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:10

スタミナ

筋持久力

スピード

15_10_21

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長い距離のキックを

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	7	1	1' 05"	チョイス	350	0:07:35
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手サイドキック90度 12回チェンジ ※体に対してのキックの幅をチェック	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	キックの幅を意識	200	0:03:45
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	一定ペースで	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Main-S②	50	×	8	2	0' 50"	一定ペースで ① スイム ② パドル プル レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:00

スタミナ

筋持久力

スピード

15_10_21

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長い距離のキックを

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	7	1	1' 10"	チョイス	350	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手サイドキック90度 12回チェンジ ※体に対してのキックの幅をチェック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	キックの幅を意識	200	0:04:00
Kick	200	×	1	1	6' 20"	板キック	200	0:06:20
Main-S①	50	×	8	1	0' 55"	一定ペースで	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	200	×	1	1	6' 20"	板キック	200	0:06:20
Main-S②	50	×	6	1	0' 55"	一定ペースで ① スイム	300	0:05:30
	50	×	6	1	0' 55"	② パドル プル レスト60"	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:30

スタミナ

筋持久力

スピード

15_10_21

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●長い距離のキックを

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手サイドキック90度 12回チェンジ ※体に対してのキックの幅をチェック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	キックの幅を意識	200	0:04:15
Kick	200	×	1	1	6' 20"	板キック	200	0:06:20
Main-S①	50	×	7	1	1' 00"	一定ペースで	350	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	200	×	1	1	6' 20"	板キック	200	0:06:20
Main-S②	50	×	6	1	1' 00"	一定ペースで ① スイム	300	0:06:00
	50	×	6	1	0' 55"	② パドル プル レスト60" レスト60"	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:15

スタミナ

筋持久力

スピード

15_10_21

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長い距離のキックを

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	25	×	8	1	0' 55"	板片手サイドキック90度 12回チェンジ ※体に対してのキックの幅をチェック	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	キックの幅を意識	100	0:02:15
Kick	200	×	1	1	6' 30"	板キック	200	0:06:30
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	一定ペースで	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Kick	100	×	1	1	3' 15"	板キック	100	0:03:15
Main-S②	50	×	6	1	1' 05"	一定ペースで ① スイム	300	0:06:30
	50	×	6	1	1' 00"	② パドル プル レスト60" レスト60"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30

スタミナ

筋持久力

スピード

15_10_21

(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長い距離のキックを

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板片手サイドキック90度 12回チェンジ ※体に対してのキックの幅をチェック	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	キックの幅を意識	100	0:02:30
Kick	200	×	1	1	6' 30"	板キック	200	0:06:30
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	一定ペースで	300	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Kick	100	×	1	1	3' 10"	板キック	100	0:03:10
Main-S②	50	×	6	1	1' 15"	一定ペースで ① スイム	300	0:07:30
	50	×	6	1	1' 10"	② パドル プル レスト60"	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:10