

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_10_23

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックの形

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 40"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:06:40
Drill-K	50	×	5	1	1' 40"	25板クロールキック 25板背泳ぎキック ※体が沈まないように板を使おう	250	0:08:20
Pull	50	×	8	1	1' 10"	奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	キャッチ意識 1/4呼吸	200	0:03:45
Main-S①	300	×	3	1	5' 40"	100 _{トル} ずつビルドアップ 100=2' 00" 100=1' 50" 100=1' 40" 5' 30"	900	0:17:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:05

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_10_23

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックの形

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:20
Drill-K	50	×	4	1	1' 40"	25板クロールキック 25板背泳ぎキック ※体が沈まないように板を使おう	200	0:06:40
Pull	50	×	8	1	1' 15"	奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	キャッチ意識 1/4呼吸	200	0:04:00
Main-S①	300	×	3	1	5' 55"	100 _{トル} ずつビルドアップ 100=2' 00" 100=1' 55" 100=1' 50" 5' 45"	900	0:17:45
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:45

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_10_23

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックの形

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 55"		50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:40
Drill-K	50	×	4	1	1' 45"		25板クロールキック 25板背泳ぎキック ※体が沈まないように板を使おう	200	0:07:00
Pull	50	×	8	1	1' 20"		奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を	400	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"		キャッチ意識 1/4呼吸	100	0:02:10
Main-S①	300	×	3	1	6' 10"		100 _{トル} ずつビルドアップ 100=2' 05" 100=2' 00" 100=1' 55" 6' 00"	900	0:18:30
Kick	200	×	1	1	6' 00"		板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:00

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_10_23

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックの形

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 00"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:08:00
Drill-K	50	×	4	1	1' 45"	25板クロールキック 25板背泳ぎキック ※体が沈まないように板を使おう	200	0:07:00
Pull	50	×	6	1	1' 30"	奇数 パドル掴んで 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	キャッチ意識 1/4呼吸	100	0:02:15
Main-S①	300	×	3	1	6' 30"	100 _{トル} ずつビルドアップ 100=2' 10" 100=2' 05" 100=2' 00" 6' 15"	900	0:19:30
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:45