

スタミナ

筋持久力

15_10_28

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックのタイミング

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 00"	チョイス	200	0:04:00
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 2ビート 偶数 6ビート ※タイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	キックのタイミング意識	200	0:03:30
Main-S①	100	×	1	1	1' 45"	一定ペースで	100	0:01:45
	200	×	1	1	3' 30"	一定ペースで	200	0:03:30
	300	×	1	1	5' 15"	一定ペースで	300	0:05:15
	400	×	1	1	7' 00"	一定ペースで ※↓パドル・プルブイ付けて	400	0:07:00
	400	×	1	1	6' 50"	一定ペースで	400	0:06:50
	300	×	1	1	5' 05"	一定ペースで	300	0:05:05
	200	×	1	1	3' 20"	一定ペースで	200	0:03:20
	100	×	1	1	1' 40"	一定ペースで	100	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:25

スタミナ

筋持久力

15_10_28
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 05"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 2ビート 偶数 6ビート ※タイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	キックのタイミング意識	200	0:03:45
Main-S①	100	×	1	1	1' 50"	一定ペースで	100	0:01:50
	200	×	1	1	3' 40"	一定ペースで	200	0:03:40
	300	×	1	1	5' 30"	一定ペースで	300	0:05:30
	400	×	1	1	7' 20"	一定ペースで ※↓パドル・プルブイ付けて	400	0:07:20
	400	×	1	1	7' 10"	一定ペースで	400	0:07:10
	300	×	1	1	5' 20"	一定ペースで	300	0:05:20
	200	×	1	1	3' 30"	一定ペースで	200	0:03:30
	100	×	1	1	1' 40"	一定ペースで	100	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:05

スタミナ

筋持久力

15_10_28
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 10"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 2ビート 偶数 6ビート ※タイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	キックのタイミング意識	200	0:04:00
Main-S①	100	×	1	1	2' 00"	一定ペースで	100	0:02:00
	200	×	1	1	4' 00"	一定ペースで	200	0:04:00
	300	×	1	1	6' 00"	一定ペースで	300	0:06:00
	400	×	1	1	8' 00"	一定ペースで ※↓パドル・プルブイ付けて	400	0:08:00
	300	×	1	1	5' 50"	一定ペースで	300	0:05:50
	200	×	1	1	3' 50"	一定ペースで	200	0:03:50
	100	×	1	1	1' 50"	一定ペースで	100	0:01:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:10

スタミナ

筋持久力

15_10_28
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックのタイミング

D

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
	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 2ビート 偶数 6ビート ※タイミングを合わせて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	キックのタイミング意識	200	0:04:20
Main-S①	100	×	1	1	2' 05"	一定ペースで	100	0:02:05
	200	×	1	1	4' 10"	一定ペースで	200	0:04:10
	300	×	1	1	6' 15"	一定ペースで	300	0:06:15
	400	×	1	1	8' 20"	一定ペースで ※↓パドル・プルブイ付けて	400	0:08:20
	300	×	1	1	6' 05"	一定ペースで	300	0:06:05
	200	×	1	1	4' 00"	一定ペースで	200	0:04:00
	100	×	1	1	2' 00"	一定ペースで	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:15

スタミナ

筋持久力

15_10_28
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックのタイミング

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	4	1	0' 55"	板キック	100	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 2ビート 偶数 6ビート ※タイミングを合わせて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	キックのタイミング意識	200	0:04:40
Main-S①	100	×	1	1	2' 15"	一定ペースで	100	0:02:15
	100	×	1	1	2' 15"	一定ペースで	100	0:02:15
	300	×	1	1	6' 45"	一定ペースで	300	0:06:45
	300	×	1	1	6' 45"	一定ペースで ※↓パドル・プルブイ付けて	300	0:06:45
	300	×	1	1	6' 35"	一定ペースで	300	0:06:35
	200	×	1	1	4' 20"	一定ペースで	200	0:04:20
	100	×	1	1	2' 05"	一定ペースで	100	0:02:05
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00

スタミナ

筋持久力

15_10_28
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キックのタイミング

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
	25	×	4	1	0' 55"	板キック	100	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 2ビート 偶数 6ビート ※タイミングを合わせて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	5' 00"	キックのタイミング意識	200	0:05:00
Main-S①	100	×	1	1	2' 30"	一定ペースで	100	0:02:30
	200	×	1	1	5' 00"	一定ペースで	200	0:05:00
	300	×	1	1	7' 30"	一定ペースで	300	0:07:30
						※↓パドル・プルブイ付けて		
	300	×	1	1	7' 20"	一定ペースで	300	0:07:20
	200	×	1	1	4' 50"	一定ペースで	200	0:04:50
	100	×	1	1	2' 20"	一定ペースで	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:30