

スピード テクニック

15_10_30
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックもハード

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	体側キック ローリング意識	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	リカバリー動作 意識	200	0:03:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	200	0:05:20
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	50スイム 25ハード ※メリハリをつけて	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり リラックス	100	0:03:00
Kick	50	×	5	1	1' 45"	板キック 25ゆっくり 25ハード	250	0:08:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:50

スピード テクニック

15_10_30
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックもハード

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 20"		スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	400	0:09:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"		体側キック ローリング意識	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		リカバリー動作 意識	200	0:04:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"		奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	200	0:05:20
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"		50スイム 25ハード ※メリハリをつけて	600	0:13:20
Swim	25	×	2	1	0' 45"		ゆっくり リラックス	50	0:01:30
Kick	50	×	4	1	1' 45"		板キック 25ゆっくり 25ハード	200	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:53:30

スピード テクニック

15_10_30
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックもハード

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 30"		スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"		体側キック ローリング意識	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"		リカバリー動作 意識	200	0:04:15
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"		奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	200	0:06:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 50"		50スイム 25ハード ※メリハリをつけて	600	0:14:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"		ゆっくり リラックス	50	0:01:30
Kick	50	×	4	1	1' 50"		板キック 25ゆっくり 25ハード	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:54:15

スピード テクニック

15_10_30
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックもハード

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 40"		スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	300	0:08:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"		体側キック ローリング意識	100	0:03:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"		1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"		リカバリー動作 意識	200	0:04:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"		奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック	150	0:04:30
Main-S②	75	×	8	1	2' 00"		50スイム 25ハード ※メリハリをつけて	600	0:16:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"		ゆっくり リラックス	50	0:01:30
Kick	50	×	4	1	1' 50"		板キック 25ゆっくり 25ハード	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:54:00