

テクニック

パワー

筋持久力
16_10_07
(金)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	10	1	0' 45"	フローティングスタート～ハード 12.5で一度ストップ3秒静止 残り12.5ハード	250	0:07:30
M-Swim②	50	×	10	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～スイム	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25ずつ	600	0:12:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:10

テクニック

パワー

筋持久力
16_10_07
(金)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	10	1	0' 45"	フローティングスタート～ハード 12.5で一度ストップ3秒静止 残り12.5ハード	250	0:07:30
M-Swim②	50	×	10	1	1' 15"	壁キック10秒ハード～スイム	500	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75	×	6	1	1' 40"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25ずつ	450	0:10:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:00

テクニック

パワー

筋持久力
16_10_07
(金)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 40"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	フローティングスタート～ハード 12.5で一度ストップ3秒静止 残り12.5ハード	200	0:06:40
M-Swim②	50	×	8	1	1' 30"	壁キック10秒ハード～スイム	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75	×	6	1	1' 45"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25ずつ	450	0:10:30
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:50

テクニック

パワー

筋持久力
16_10_07
(金)



【テーマ】

- 実践
- キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:40
M-Swim①	25	×	8	1	0' 50"	フローティングスタート～ハード 12.5で一度ストップ3秒静止 残り12.5ハード	200	0:06:40
M-Swim②	50	×	8	1	1' 40"	壁キック10秒ハード～スイム	400	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Swim	75	×	4	1	1' 50"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25ずつ	300	0:07:20
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:20