

テクニック

スピード

筋持久力

16_10_28

(金)



【テーマ】

●スピード

●キック強化

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ 繰り返し	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	25	×	4	3	0' 40"	キャッチアップ キックハード	300	0:08:00
	25	×	4	3	0' 40"	足の親指をくっつけて キック禁止	300	0:08:00
	25	×	2	3	0' 40"	ハード レスト60"	150	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	75	×	4	1	1' 20"	バタフライ25 クロール50	300	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	小さい板キック ※板を沈めないように	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:05

テクニック

スピード

筋持久力

16_10_28

(金)



【テーマ】

●スピード

●キック強化

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ 繰り返し	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	25	×	4	3	0' 40"	キャッチアップ キックハード	300	0:08:00
	25	×	4	3	0' 40"	足の親指をくっつけて キック禁止	300	0:08:00
	25	×	2	3	0' 40"	ハード レスト60"	150	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 30"	バタフライ25 クロール50	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	小さい板キック ※板を沈めないように	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:05

テクニック

スピード

筋持久力

16_10_28

(金)



【テーマ】

●スピード

●キック強化

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim①	25	×	4	3	0' 45"	キャッチアップ キックハード	300	0:09:00
	25	×	4	3	0' 45"	足の親指をくっつけて キック禁止	300	0:09:00
	25	×	2	3	0' 45"	ハード レスト60"	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 45"	バタフライ25 クロール50	300	0:07:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	小さい板キック ※板を沈めないように	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:50

テクニック

スピード

筋持久力

16_10_28

(金)



【テーマ】

●スピード

●キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
M-Swim①	25	×	4	3	0' 45"	キャッチアップ キックハード	300	0:09:00
	25	×	4	3	0' 45"	足の親指をくっつけて キック禁止	300	0:09:00
	25	×	2	3	0' 45"	ハード レスト60"	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 50"	バタフライ25 クロール50	300	0:07:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	小さい板キック ※板を沈めないように	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:00