

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_04
(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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板背泳ぎキック	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	8	1	1' 40"	スイム25 前呼吸25 平泳ぎ25	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	50	×	8	1	1' 10"	25 _下 でタッチしたら壁キックハード10秒	400	0:09:20
Kick	400	×	1	1	9' 00"	板キック	400	0:09:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:05

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_04
(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	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板背泳ぎキック	200	0:06:40
M-Swim①	75	×	6	1	1' 40"	スイム25 前呼吸25 平泳ぎ25	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	8	1	1' 15"	25 ₁ でタッチしたら壁キックハード10秒	400	0:10:00
Kick	400	×	1	1	9' 00"	板キック	400	0:09:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:55

テクニック

スピード

筋持久力

16_11_04

(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	200	×	2	1	4' 30"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板背泳ぎキック	200	0:06:40
M-Swim①	75	×	6	1	1' 50"	スイム25 前呼吸25 平泳ぎ25	450	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	6	1	1' 20"	25 ₁ でタッチしたら壁キックハード10秒	300	0:08:00
Kick	400	×	1	1	9' 00"	板キック	400	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:00

テクニック

スピード

筋持久力

16_11_04

(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	200	×	1	1	4' 45"	チョイス	200	0:04:45
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板背泳ぎキック	200	0:07:20
M-Swim①	75	×	6	1	1' 50"	スイム25 前呼吸25 平泳ぎ25	450	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	8	1	1' 30"	25 _m でタッチしたら壁キックハード10秒	400	0:12:00
Kick	400	×	1	1	9' 30"	板キック	400	0:09:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:05