

スタミナ

テクニック

筋持久力

16_11_07

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック強化

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	9' 20"	板キック	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手1キック	200	0:05:20
R-Swim	100	×	8	1	1' 40"	リラックス フォームチェック	800	0:13:20
Main-S①	150	×	6	1	2' 30"	奇数 Bu Ba Br 偶数 Ba Bu Fr	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:00



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

スタミナ

テクニック

筋持久力
 16_11_07
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手1キック	200	0:05:20
R-Swim	100	×	8	1	1' 50"	リラックス フォームチェック	800	0:14:40
Main-S①	150	×	6	1	2' 30"	奇数 パドル 偶数 スイム	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

スタミナ テクニック 筋持久力
 16_11_07
 (月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Kick	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手1キック	200	0:06:00
R-Swim	100	×	8	1	1' 55"	リラックス フォームチェック	800	0:15:20
Main-S①	150	×	5	1	2' 45"	奇数 パドル 偶数 スイム	750	0:13:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:35



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

スタミナ テクニック 筋持久力
 16_11_07
 (月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Kick	400	×	1	1	10' 30"	板キック	400	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手1キック	200	0:06:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 05"	リラックス フォームチェック	800	0:16:40
Main-S①	150	×	4	1	2' 55"	奇数 パドル 偶数 スイム	600	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:50

スタミナ

テクニック

筋持久力

16_11_07

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	5	1	1' 15"		チョイス	250	0:06:15
Kick	400	×	1	1	10' 30"		板キック	400	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手1キック	200	0:06:00
R-Swim	100	×	7	1	2' 15"		リラックス フォームチェック	700	0:15:45
Main-S①	150	×	4	1	3' 10"		奇数 パドル 偶数 スイム	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:54:10



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

スタミナ テクニック 筋持久力
 16_11_07
 (月)

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
Kick	400	×	1	1	10' 30"	板キック	400	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手1キック	200	0:06:40
R-Swim	100	×	6	1	2' 30"	リラックス フォームチェック	600	0:15:00
Main-S①	150	×	4	1	3' 30"	奇数 パドル 偶数 スイム	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:10