

スピード

筋持久力

スタミナ
16_11_09
(水)

【テーマ】

- 実践
- キック強化

A

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' 40"		背泳ぎキック	200	0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 40"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:05:20
M-Swim①	100	×	8	1	3' 00"		ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力で引っ張る	800	0:24:00
Swim	200	×	3	1	3' 20"		奇数 1/3呼吸 偶数IM	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:40

スピード

筋持久力

スタミナ
16_11_09
(水)

【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"		背泳ぎキック	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:05:20
M-Swim①	100	×	8	1	3' 00"		ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力で引っ張る	800	0:24:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"		1/3呼吸 バランスよく	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:53:40

スピード

筋持久力

スタミナ
16_11_09
(水)

【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' 20"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背泳ぎキック	200	0:06:40
Swim	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
M-Swim①	100	×	7	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力で引っ張る	700	0:24:30
Swim	200	×	2	1	3' 50"	1/3呼吸 バランスよく	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:40



【テーマ】
●実践
●キック強化

スピード

筋持久力

スタミナ
16_11_09
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 30"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		背泳ぎキック	200	0:06:40
Swim	25	×	6	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
M-Swim①	100	×	7	1	3' 30"		ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力で引っ張る	700	0:24:30
Swim	200	×	2	1	4' 00"		1/3呼吸 バランスよく	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:10

スピード

筋持久力

スタミナ
16_11_09
(水)

【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	8' 50"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"		背泳ぎキック	200	0:07:20
Swim	25	×	6	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:05:00
M-Swim①	100	×	6	1	3' 30"		ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力で引っ張る	600	0:21:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"		1/3呼吸 バランスよく	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:53:50

スピード

筋持久力

スタミナ
16_11_09
(水)

【テーマ】

- 実践
- キック強化

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	9' 20"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		背泳ぎキック	200	0:07:20
Swim	25	×	6	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:05:00
M-Swim①	100	×	6	1	3' 30"		ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力で引っ張る	600	0:21:00
Swim	200	×	2	1	4' 40"		1/3呼吸 バランスよく	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:55:00