

スピード

テクニック

筋持久力

16_11_14

(月)



【テーマ】

●スピード

●キック強化

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック12.5足が水の中 12.5水の上	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	足が12.5水の中 12.5水の上	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	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム 繰り返し	100	0:02:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:00

スピード

テクニック

筋持久力

16_11_14

(月)



【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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック12.5足が水の中 12.5水の上	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	足が12.5水の中 12.5水の上	200	0:05:20
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	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	スイム 繰り返し	100	0:02:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	6	1	0' 40"	バタフライ	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:00

スピード

テクニック

筋持久力

16_11_14

(月)



【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	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック12.5足が水の中 12.5水の上	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足が12.5水の中 12.5水の上	200	0:06:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 00"	リラックス フォームチェック	800	0:16:00
Main-S①	25	×	1	4	0' 45"	右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム 繰り返し	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	バタフライ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:15

スピード

テクニック

筋持久力

16_11_14

(月)



【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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板キック12.5足が水の中 12.5水の上	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足が12.5水の中 12.5水の上	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	25	×	1	4	0' 45"	右手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	スイム 繰り返し	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	バタフライ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:50

スピード

テクニック

筋持久力

16_11_14

(月)



【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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板キック12.5足が水の中 12.5水の上	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	足が12.5水の中 12.5水の上	200	0:06:40
R-Swim	100	×	6	1	2' 15"	リラックス フォームチェック	600	0:13:30
Main-S①	25	×	1	4	0' 50"	右手のみハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	左手のみハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイム 繰り返し	100	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	バタフライ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:55

スピード

テクニック

筋持久力

16_11_14

(月)



【テーマ】

●スピード

●キック強化

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Kick	25	×	8	1	0' 55"	板キック12.5足が水の中 12.5水の上	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	足が12.5水の中 12.5水の上	200	0:07:20
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	25	×	1	3	0' 50"	右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	スイム 繰り返し	75	0:02:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	バタフライ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:50