

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_11_28

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	2ストロークドルフィンキック 2ストローク2ビート ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 呼吸の時にキックを止めないように	200	0:05:20
Main-S①	100	×	2	3	1' 30"	ペースアップ	600	0:09:00
	100	×	2	3	1' 40"	ペースキープ	600	0:10:00
	100	×	2	3	1' 50"	フォーミング 繰り返し	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_11_28

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック強化

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2ストロークドルフィンキック 2ストローク2ビート ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 呼吸の時にキックを止めないように	200	0:06:00
Main-S①	100	×	2	3	1' 40"	ペースアップ	600	0:10:00
	100	×	2	3	1' 50"	ペースキープ	600	0:11:00
	100	×	1	3	2' 00"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_28
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2ストロークドルフィンキック 2ストローク2ビート ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 呼吸の時にキックを止めないように	200	0:06:00
Main-S①	100	×	2	3	1' 45"	ペースアップ	600	0:10:30
	100	×	2	3	1' 55"	ペースキープ	600	0:11:30
	100	×	1	3	2' 05"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:55

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_11_28

(月)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キック強化

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	2ストロークドルフィンキック 2ストローク2ビート ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 呼吸の時にキックを止めないように	200	0:06:00
Main-S①	100	×	2	3	1' 50"	ペースアップ	600	0:11:00
	100	×	2	3	2' 00"	ペースキープ	600	0:12:00
	100	×	1	3	2' 10"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_11_28
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	2ストロークドルフィンキック 2ストローク2ビート ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 呼吸の時にキックを止めないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	3	2' 00"	ペースアップ	300	0:06:00
	100	×	2	3	2' 10"	ペースキープ	600	0:13:00
	100	×	1	3	2' 20"	フォーミング 繰り返し ※1本目をしっかり回ろう！！	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_11_28

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	2ストロークドルフィンキック 2ストローク2ビート ※キックとストロークのタイミングを合わせよう	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フォーミング	200	0:04:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 呼吸の時にキックを止めないように	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	3	2' 10"	ペースアップ	300	0:06:30
	100	×	2	3	2' 20"	ペースキープ	600	0:14:00
	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング 繰り返し ※1本目をしっかり回ろう！！	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50