

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_30

(水)



【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	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	奇数 背泳ぎキック 偶数 クロールキック	200	0:05:20
Drill	50	×	8	1	1' 10"	サイドキック12.5チェンジ25 スイム25	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
M-Swim①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
M-Swim②	50	×	8	1	1' 05"	12.5 <small>秒</small> ずつ ビルドアップ ※スピードを上げていこう！	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	50	×	6	1	1' 30"	ハード!!	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_30

(水)



【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' 05"	チョイス	400	0:08:20
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎキック 偶数 クロールキック	200	0:06:40
Drill	50	×	8	1	1' 20"	サイドキック12.5チェンジ25 スイム25	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 キャッチアップ キックハード	150	0:04:30
M-Swim②	50	×	8	1	1' 10"	12.5 ^秒 ずつ ビルドアップ ※スピードを上げていこう!	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim③	50	×	4	1	1' 30"	ハード!!	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:20

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_30

(水)



【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' 10"	チョイス	300	0:06:30
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎキック 偶数 クロールキック	200	0:06:40
Drill	50	×	8	1	1' 20"	サイドキック12.5チェンジ25 スイム25	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 キャッチアップ キックハード	150	0:04:30
M-Swim②	50	×	8	1	1' 10"	12.5 ^秒 ずつ ビルドアップ ※スピードを上げていこう!	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim③	50	×	4	1	1' 30"	ハード!!	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:35

スピード

筋持久力

テクニック

16_11_30

(水)



【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' 15"	チョイス	300	0:06:45
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎキック 偶数 クロールキック	200	0:06:40
Drill	50	×	8	1	1' 20"	サイドキック12.5チェンジ25 スイム25	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 キャッチアップ キックハード	150	0:05:00
M-Swim②	50	×	7	1	1' 20"	12.5 ^秒 ずつ ビルドアップ ※スピードを上げていこう!	350	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim③	50	×	4	1	1' 40"	ハード!!	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:10

スピード 筋持久力 テクニック
16_11_30
(水)



【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' 20"	チョイス	300	0:07:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎキック 偶数 クロールキック	200	0:06:40
Drill	50	×	8	1	1' 20"	サイドキック12.5チェンジ25 スイム25	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 キャッチアップ キックハード	150	0:05:00
M-Swim②	50	×	6	1	1' 30"	12.5 ^秒 ずつ ビルドアップ ※スピードを上げていこう!	300	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim③	50	×	4	1	1' 40"	ハード!!	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:30

スピード 筋持久力 テクニック
16_11_30
(水)



【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	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Kick	25	×	8	1	0' 55"	奇数 背泳ぎキック 偶数 クロールキック	200	0:07:20
Drill	50	×	6	1	1' 40"	サイドキック12.5チェンジ25 スイム25	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング	200	0:04:45
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック 偶数 キャッチアップ キックハード	150	0:05:00
M-Swim②	50	×	6	1	1' 40"	12.5 分 ずつ ビルドアップ ※スピードを上げていこう！	300	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
M-Swim③	50	×	4	1	1' 50"	ハード!!	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:55:45