

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_10_20
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リラックススイム75
- キック！！

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手ももの内側を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※肩が開かないように	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	4' 20"	板キック	400	0:08:40
Swim	75	×	8	1	1' 10"	フォームチェック	600	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5 偶数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 ※キックの打ち方を意識して	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 10"	スタート後・ターン後はキックをしてからストローク 5mラインを目安に	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_10_20
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リラックススイム75
- キック！！

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手ももの内側を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※肩が開かないように	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	5' 00"	板キック	400	0:10:00
Swim	75	×	8	1	1' 20"	フォームチェック	600	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5 偶数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 ※キックの打ち方を意識して	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	3' 30"	スタート後・ターン後はキックをしてからストローク 5mラインを目安に	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_10_20
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リラックススイム75
- キック！！

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	両手ももの内側を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※肩が開かないように	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5' 30"	板キック	400	0:11:00
Swim	75	×	6	1	1' 40"	フォームチェック	450	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5 偶数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 ※キックの打ち方を意識して	150	0:05:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 50"	スタート後・ターン後はキックをしてからストローク 5mラインを目安に	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_10_20
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- リラックススイム75
- キック！！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	両手ももの内側を触りながらキック12.5 スイム12.5 ※肩が開かないように	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5' 30"	板キック	400	0:11:00
Swim	75	×	6	1	1' 50"	フォームチェック	450	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック12.5 クロールキック12.5 偶数 背泳ぎキック12.5 クロールキック12.5 ※キックの打ち方を意識して	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 20"	スタート後・ターン後はキックをしてからストローク 5mラインを目安に	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:00