

実践

筋持久力

スピード
17_10_23
(月)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム75
- キック！！

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Kick	50	×	8	1	1' 00"	板キック	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング フラットに仰向けで 足上げ 片足ずつ交互 40秒 20秒休み ※足が下がらないように 腹筋を使う	200	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	ゴールタッチ以外は壁掴んでバタフライのキック10回	600	0:12:00
Main-S①	400	×	1	1	7' 00"	スピードアップ	400	0:07:00
	400	×	1	1	6' 30"		400	0:06:30
	400	×	1	1	6' 00"		400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:30

実践

筋持久力

スピード
17_10_23
(月)

【テーマ】

- 実践
- 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
Kick	50	×	6	1	1' 15"	板キック	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング フラットに仰向けで 足上げ 片足ずつ交互 40秒 20秒休み ※足が下がらないように 腹筋を使う	200	0:08:00
Swim	75	×	6	1	1' 35"	ゴールタッチ以外は壁掴んでバタフライのキック10回	450	0:09:30
Main-S①	400	×	1	1	7' 30"	スピードアップ	400	0:07:30
	400	×	1	1	7' 00"		400	0:07:00
	400	×	1	1	6' 30"		400	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:00

実践

筋持久力

スピード
17_10_23
(月)

【テーマ】

- 実践
- 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	300	×	1	1	6' 00"	チョイス	300	0:06:00
Kick	50	×	6	1	1' 15"	板キック	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング フラットに仰向けで 足上げ 片足ずつ交互 40秒 20秒休み ※足が下がらないように 腹筋を使う	200	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 40"	ゴールタッチ以外は壁掴んでバタフライのキック10回	600	0:13:20
Main-S①	300	×	1	1	5' 30"	スピードアップ	300	0:05:30
	400	×	1	1	7' 00"		400	0:07:00
	400	×	1	1	6' 40"		400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:00

実践

筋持久力

スピード
17_10_23
(月)

【テーマ】

- 実践
- 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
Kick	50	×	6	1	1' 20"	板キック	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング フラットに仰向けで 足上げ 片足ずつ交互 40秒 20秒休み ※足が下がらないように 腹筋を使う	200	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 45"	ゴールタッチ以外は壁掴んでバタフライのキック10回	600	0:14:00
Main-S①	300	×	1	1	5' 45"	スピードアップ	300	0:05:45
	300	×	1	1	5' 30"		300	0:05:30
	400	×	1	1	7' 00"		400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:35

実践

筋持久力

スピード

17_10_23

(月)



【テーマ】

- 実践
- 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' 30"	チョイス	300	0:06:30
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング フラットに仰向けで 足上げ 片足ずつ交互 40秒 20秒休み ※足が下がらないように 腹筋を使う	200	0:08:00
Swim	75	×	6	1	1' 50"	ゴールタッチ以外は壁掴んでバタフライのキック10回	450	0:11:00
Main-S①	300	×	1	1	6' 30"	スピードアップ	300	0:06:30
	300	×	1	1	6' 15"		300	0:06:15
	300	×	1	1	6' 00"		300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:15

実践

筋持久力

スピード

17_10_23

(月)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム75
- キック！！

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	5' 00"	チョイス	200	0:05:00
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	その場スカーリング フラットに仰向けで 足上げ 片足ずつ交互 40秒 20秒休み ※足が下がらないように 腹筋を使う	150	0:06:00
Swim	75	×	8	1	2' 00"	ゴールタッチ以外は壁掴んでバタフライのキック10回	600	0:16:00
Main-S①	300	×	1	1	7' 00"	スピードアップ	300	0:07:00
	200	×	1	1	4' 30"		200	0:04:30
	200	×	1	1	4' 20"		200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:50