

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_08
(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'30"

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
Drill	25	×	10	1	1'00"	コースロープに掴まって 顔上げキック 20秒ゆっくり 20秒ハード レスト20秒	250	0:10:00
Swim	75	×	12	1	1'15"	ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	900	0:15:00
Main-S①	50	×	8	1	1'00"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:08:00
Swim	400	×	1	1	6'00"	呼吸制限 1/5	400	0:06:00
Kick	400	×	1	1	8'00"	板キック	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_08
(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'40"

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	1'00"	コースロープに掴まって 顔上げキック 20秒ゆっくり 20秒ハード レスト20秒	200	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1'20"	ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:10:40
Main-S①	50	×	8	1	1'10"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:09:20
Swim	400	×	1	1	7'00"	呼吸制限 1/5	400	0:07:00
Kick	400	×	1	1	10'00"	板キック	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_08
(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 1'50"

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	1' 00"	コースロープに掴まって 顔上げキック 20秒ゆっくり 20秒ハード レスト20秒	200	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:12:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 10"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:09:20
Swim	400	×	1	1	7' 20"	呼吸制限 1/5	400	0:07:20
Kick	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:40



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'00"

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_08
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	350	×	1	1	6' 50"	チョイス	350	0:06:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	コースロープに掴まって 顔上げキック 20秒ゆっくり 20秒ハード レスト20秒	200	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 40"	ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:13:20
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:10:00
Swim	400	×	1	1	7' 45"	呼吸制限 1/5	400	0:07:45
Kick	300	×	1	1	8' 00"	板キック	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_08
(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'05"

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
Drill	25	×	8	1	1'00"	コースロープに掴まって 顔上げキック 20秒ゆっくり 20秒ハード レスト20秒	200	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1'50"	ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:14:40
Main-S①	50	×	6	1	1'20"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:08:00
Swim	400	×	1	1	8'20"	呼吸制限 1/5	400	0:08:20
Kick	300	×	1	1	8'00"	板キック	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_11_08
(水)



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	コースロープに掴まって 顔上げキック 20秒ゆっくり 20秒ハード レスト20秒	200	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 55"	ドルフィンクロール25 2ビート25 6ビート25	600	0:15:20
Main-S①	50	×	6	1	1' 30"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:09:00
Swim	300	×	1	1	7' 00"	呼吸制限 1/5	300	0:07:00
Kick	300	×	1	1	8' 00"	板キック	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:10