

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_10
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 15"	板キック	400	0:10:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	キャッチアップ 基礎・基本を	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング 3秒足下げ 交互 ※キックを打ち下ろす感覚を	200	0:06:40
M-Swim	100	×	8	1	1' 40"	ドルフィンキック25 スイム75	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_10
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:40
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	7	1	1' 55"	キャッチアップ 基礎・基本を	700	0:13:25
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング 3秒足下げ 交互 ※キックを打ち下ろす感覚を	150	0:05:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"	ドルフィンキック25 スイム75	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:35

テクニック

スタミナ

筋持久力

17_11_10

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:40
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	キャッチアップ 基礎・基本を	600	0:13:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング 3秒足下げ 交互 ※キックを打ち下ろす感覚を	150	0:05:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 55"	ドルフィンキック25 スイム75	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:57:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_10
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:07:20
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
Swim	100	×	6	1	2' 30"	キャッチアップ 基礎・基本を	600	0:15:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	キャッチスカーリング 3秒足下げ 交互 ※キックを打ち下ろす感覚を	100	0:03:40
M-Swim	100	×	6	1	2' 15"	ドルフィンキック25 スイム75	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:00