

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_17
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
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	25	×	16	1	0' 40"	板キック	400	0:10:40
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"	クロール 足下げ交互 ※1ストローク毎に足を下げる キックを打つわけではない	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	3' 15"	2ビート50 6ビート50 繰り返し	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_17
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
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	25	×	12	1	0' 40"	板キック	300	0:08:00
Swim	100	×	7	1	2' 00"	キャッチアップ 基礎・基本を	700	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	クロール 足下げ交互 ※1ストローク毎に足を下げる キックを打つわけではない	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	1	3' 50"	2ビート50 6ビート50 繰り返し	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_17
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
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	25	×	12	1	0' 40"	板キック	300	0:08:00
Swim	100	×	6	1	2' 15"	キャッチアップ 基礎・基本を	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロール 足下げ交互 ※1ストローク毎に足を下げる キックを打つわけではない	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 10"	2ビート50 6ビート50 繰り返し	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_11_17
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 40"	チョイス	200	0:04:40
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	25	×	10	1	0' 45"	板キック	250	0:07:30
Swim	100	×	6	1	2' 30"	キャッチアップ 基礎・基本を	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロール 足下げ交互 ※1ストローク毎に足を下げる キックを打つわけではない	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 30"	2ビート50 6ビート50 繰り返し	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:40