

実践

スピード

筋持久力
17_12_01
(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ100
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	800	×	1	1	15' 20"	チョイス	800	0:15:20
	600	×	1	1	11' 00"	スピード上げて↓	600	0:11:00
	400	×	1	1	7' 00"		400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"		400	0:06:40
	100	×	2	1	1' 35"		200	0:03:10
Drill	25	×	8	1	0' 40"	グライドキック6回 2ストローク6ビート 繰り返し ※キックの打ちはじめのタイミング	200	0:05:20
Kick	25	×	8	1	0' 40"	小さい板2枚 板キック	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:50

実践

スピード

筋持久力
17_12_01
(金)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ100
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	800	×	1	1	16' 00"	チョイス	800	0:16:00
	600	×	1	1	11' 30"	スピード上げて↓	600	0:11:30
	400	×	1	1	7' 20"		400	0:07:20
	200	×	1	1	3' 35"		200	0:03:35
	100	×	2	1	1' 40"		200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック6回 2ストローク6ビート 繰り返し ※キックの打ちはじめのタイミング	200	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	小さい板2枚 板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:45



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

実践 スピード 筋持久力
17_12_01
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	600	×	1	1	14' 00"	チョイス	600	0:14:00
	400	×	1	1	9' 30"	スピード上げて↓	400	0:09:30
	200	×	2	1	4' 20"		400	0:08:40
	100	×	4	1	2' 05"		400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック6回 2ストローク6ビート 繰り返し ※キックの打ちはじめのタイミング	200	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	小さい板2枚 板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ100
- 動作確認

実践

スピード

筋持久力
17_12_01
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	600	×	1	1	15' 00"		チョイス	600	0:15:00
	400	×	1	1	14' 00"		スピード上げて↓	400	0:14:00
	200	×	2	1	4' 30"			400	0:09:00
	100	×	2	1	2' 10"			200	0:04:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"		グライドキック6回 2ストローク6ビート 繰り返し ※キックの打ちはじめのタイミング	150	0:05:00
Kick	25	×	6	1	0' 50"		小さい板2枚 板キック	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:20