

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_05
(金)



【テーマ】

- 実践
- 板キック
- キック動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	800	×	1	1	14' 00"	チョイス	800	0:14:00
	400	×	1	1	14' 00"	板キック	400	0:14:00
Swim	50	×	10	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～スイム	500	0:11:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	3	0' 40"	板キック ハード レスト30"	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック12.5 スイム12.5 ※キックの幅 軽めのキックで スイムにつなげる	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_05
(金)



【テーマ】

- 実践
- 板キック
- キック動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	800	×	1	1	14' 00"	チョイス	800	0:14:00
	400	×	1	1	14' 00"	板キック	400	0:14:00
Swim	50	×	10	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～スイム	500	0:11:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	3	0' 40"	板キック ハード レスト30"	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック12.5 スイム12.5 ※キックの幅 軽めのキックで スイムにつなげる	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_05
(金)



【テーマ】

- 実践
- 板キック
- キック動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	800	×	1	1	14' 00"	チョイス	800	0:14:00
	400	×	1	1	14' 00"	板キック	400	0:14:00
Swim	50	×	10	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～スイム	500	0:11:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	3	0' 45"	板キック ハード レスト30"	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック12.5 スイム12.5 ※キックの幅 軽めのキックで スイムにつなげる	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_10_05
(金)



【テーマ】

- 実践
- 板キック
- キック動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	800	×	1	1	14' 00"	チョイス	800	0:14:00
	400	×	1	1	14' 00"	板キック	400	0:14:00
Swim	50	×	10	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～スイム	500	0:11:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	3	0' 45"	板キック ハード レスト30"	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック12.5 スイム12.5 ※キックの幅 軽めのキックで スイムにつなげる	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:00