

スタミナ

筋持久力

スタミナ

18_11_02

(金)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
	200	×	2	1	3' 30"	(AはIM)スイム	400	0:07:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
	200	×	3	1	3' 20"	(AはIM)スイム	600	0:10:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
	200	×	3	1	3' 10"	(AはIM)スイム	600	0:09:30
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 バタフライキック フラットな状態で静止からキック ※上下運動をせず お腹に力を瞬間的に入れる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:15

スタミナ

筋持久力

スタミナ
18_11_02
(金)

【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
	200	×	2	1	3' 45"	スイム	400	0:07:30
	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
	200	×	3	1	3' 40"	スイム	600	0:11:00
	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
	200	×	2	1	3' 30"	スイム	400	0:07:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 バタフライキック フラットな状態で静止からキック ※上下運動をせず お腹に力を瞬間的に入れる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:15

スタミナ

筋持久力

スタミナ

18_11_02

(金)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

D

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
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
	200	×	2	1	3' 55"	スイム	400	0:07:50
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
	200	×	2	1	3' 50"	スイム	400	0:07:40
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
	200	×	2	1	3' 45"	スイム	400	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 バタフライキック フラットな状態で静止からキック ※上下運動をせず お腹に力を瞬間的に入れる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:30

スタミナ

筋持久力

スタミナ

18_11_02

(金)



【テーマ】

- 実践
- 板キック+100フォーミング
- キック動作

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
	200	×	1	1	5' 40"	板キック	200	0:05:40
	200	×	2	1	4' 20"	スイム	400	0:08:40
	200	×	1	1	5' 40"	板キック	200	0:05:40
	200	×	2	1	4' 15"	スイム	400	0:08:30
	200	×	1	1	5' 40"	板キック	200	0:05:40
	200	×	1	1	4' 10"	スイム	200	0:04:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 バタフライキック フラットな状態で静止からキック ※上下運動をせず お腹に力を瞬間的に入れる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50