

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_16
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim	300	×	3	1	4' 45"	浮き上がり5 ^分 超えてから (Aは200IM100Fe)	900	0:14:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板背泳ぎキック ※足を持ち上げる(板なしでもOK)	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足のみキック スイム 偶数 左足のみキック スイム ※持ち上げないように 足を止める	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 30"	フォーミング	300	0:04:30
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_16
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	5' 15"	浮き上がり5疋超えてから	900	0:15:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板背泳ぎキック ※足を持ち上げる(板なしでもOK)	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足のみキック スイム 偶数 左足のみキック スイム ※持ち上げないように 足を止める	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Kick	50	×	6	1	1' 20"	板キック	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_16
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	4	1	1' 05"	チョイス	200	0:04:20
M-Swim	300	×	3	1	5' 40"	浮き上がり5疋超えてから	900	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板背泳ぎキック ※足を持ち上げる(板なしでもOK)	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 55"	フォーミング	300	0:05:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足のみキック スイム 偶数 左足のみキック スイム ※持ち上げないように 足を止める	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_11_16
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
M-Swim	300	×	3	1	6' 15"	浮き上がり5疋超えてから	900	0:18:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板背泳ぎキック ※足を持ち上げる(板なしでもOK)	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足のみキック スイム 偶数 左足のみキック スイム ※持ち上げないように 足を止める	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Kick	50	×	4	1	1' 30"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:10