

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_02
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - キック
 - キック+スイム

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Kick	50	×	12	1	1' 00"	板キック	600	0:12:00
Swim	200	×	3	1	2' 50"	キック意識して フォーミング	600	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒+体側キック5秒 繰り返し ※フラットな姿勢を意識	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	90度サイドキック6秒チェンジ ※体に対してフラットなキックを	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	6	1' 00"	レスト30"	1350	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3450	1:00:50

テクニック

筋持久力

スピード

19_10_02

(水)



【テーマ】

- スピード
- キック
- キック+スイム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	200	×	3	1	3' 05"	キック意識して フォーミング	600	0:09:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒+体側キック5秒 繰り返し ※フラットな姿勢を意識	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	90度サイドキック6秒チェンジ ※体に対してフラットなキックを	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	6	1' 05"	レスト30"	1350	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	1:01:45

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_02
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - キック
 - キック+スイム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	200	×	3	1	3' 20"	キック意識して フォーミング	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒+体側キック5秒 繰り返し ※フラットな姿勢を意識	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	90度サイドキック6秒チェンジ ※体に対してフラットなキックを	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1' 15"	レスト30"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:40

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_02
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - キック
 - キック+スイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	キック意識して フォーミング	600	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒+体側キック5秒 繰り返し ※フラットな姿勢を意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	90度サイドキック6秒チェンジ ※体に対してフラットなキックを	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	5	1' 20"	レスト20"	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	1:01:15

テクニック

筋持久力

スピード

19_10_02

(水)



【テーマ】

- スピード
- キック
- キック+スイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"	キック意識して フォーミング	600	0:11:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒+体側キック5秒 繰り返し ※フラットな姿勢を意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	90度サイドキック6秒チェンジ ※体に対してフラットなキックを	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	4	1' 25"	レスト30"	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:05

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_02
(水)



- 【テーマ】
- スピード
 - キック
 - キック+スイム

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Kick	50	×	8	1	1' 45"	板キック	400	0:14:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	グライドキック5秒+体側キック5秒 繰り返し ※フラットな姿勢を意識	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	90度サイドキック6秒チェンジ ※体に対してフラットなキックを	200	0:07:20
M-Swim	75	×	2	4	1' 40"	レスト30"	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	1:00:25