

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(金)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Kick	100	×	8	1	2' 20"	板キック	800	0:18:40
Swim	200	×	1	1	3' 05"	キック意識して フォーミング	200	0:03:05
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 05"	キック意識して フォーミング	200	0:03:05
M-Swim	25	×	8	1	0' 55"	壁キック10秒ハード～グライドキック12.5ハード～スイム	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(金)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Kick	100	×	6	1	2' 30"	板キック	600	0:15:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	キック意識して フォーミング	200	0:03:30
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	キック意識して フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	25	×	8	1	0' 55"	壁キック10秒ハード～グライドキック12.5ハード～スイム	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(金)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Kick	100	×	6	1	2' 40"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	キック意識して フォーミング	200	0:03:50
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	キック意識して フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	壁キック10秒ハード～グライドキック12.5ハード～スイム	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:01:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(金)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Kick	100	×	6	1	2' 40"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	キック意識して フォーミング	200	0:04:15
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	キック意識して フォーミング	200	0:04:15
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	壁キック10秒ハード～グライドキック12.5ハード～スイム	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:10