

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_09
(水)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	2	1	9' 00"		板キック	800	0:18:00
Swim	200	×	4	1	3' 10"		グライドキック25 スイム75 繰り返し	800	0:12:40
M-Swim	25	×	14	1	0' 40"		奇数 顔上げグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5	350	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:57:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_09
(水)



【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	400	×	1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	11' 00"		板キック	400	0:11:00
Swim	200	×	6	1	3' 20"		グライドキック25 スイム75 繰り返し	1200	0:20:00
M-Swim	25	×	14	1	0' 45"		奇数 顔上げグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5	350	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:58:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_09
(水)



【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	400	×	1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	12' 00"		板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	5	1	3' 55"		グライドキック25 スイム75 繰り返し	1000	0:19:35
M-Swim	25	×	12	1	0' 45"		奇数 顔上げグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		奇数 バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:58:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_09
(水)



【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	400	×	1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	12' 00"		板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	4	1	4' 10"		グライドキック25 スイム75 繰り返し	800	0:16:40
M-Swim	25	×	12	1	0' 50"		奇数 顔上げグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5	300	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		奇数 バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_09
(水)



【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	400	×	1	1	8' 30"		チョイス	400	0:08:30
Kick	400	×	1	1	13' 00"		板キック	400	0:13:00
Swim	200	×	4	1	4' 30"		グライドキック25 スイム75 繰り返し	800	0:18:00
M-Swim	25	×	12	1	0' 50"		奇数 顔上げグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5	300	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		奇数 バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:59:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_09
(水)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	9' 00"		チョイス	400	0:09:00
Kick	400	×	1	1	14' 00"		板キック	400	0:14:00
Swim	200	×	4	1	4' 45"		グライドキック25 スイム75 繰り返し	800	0:19:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 50"		奇数 顔上げグライドキック12.5 スイム12.5 偶数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5	250	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"		奇数 バタフライキック 偶数 背面バタフライキック	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:58:20