

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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' 50"	奇数 板キック 右足のみ 偶数 板キック 左足のみ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 スイム 右足のみ 偶数 スイム 左足のみ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	3	0' 45"	レスト30"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:55

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	200	×	3	1	3' 25"	キック意識して フォーミング	600	0:10:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板キック 右足のみ 偶数 板キック 左足のみ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 スイム 右足のみ 偶数 スイム 左足のみ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	6	3	0' 50"	レスト30"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:15

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

D

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' 40"	板キック	400	0:13:20
Swim	200	×	3	1	4' 00"	キック意識して フォーミング	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板キック 右足のみ 偶数 板キック 左足のみ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 スイム 右足のみ 偶数 スイム 左足のみ	200	0:06:40
M-Swim	50	×	5	2	1' 00"	レスト30"	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:05

テクニック

筋持久力

スピード

19_10_11

(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック
- キック+スイム

E

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' 40"	板キック	400	0:13:20
Swim	200	×	3	1	4' 20"	キック意識して フォーミング	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板キック 右足のみ 偶数 板キック 左足のみ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 スイム 右足のみ 偶数 スイム 左足のみ	200	0:06:40
M-Swim	50	×	4	2	1' 10"	レスト30"	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:25