

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_10\_18  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 10"	板キック	400	0:09:20
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"	6ビートキック+ドックパドル ※1・4キックのタイミングでキャッチ動作を	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+フィニッシュスカーリング ※3・6キックのタイミングでフィニッシュ動作を	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 05"	キック意識して	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_10\_18  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 45"	6ビートキック+ドックパドル ※1・4キックのタイミングでキャッチ動作を	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+フィニッシュスカーリング ※3・6キックのタイミングでフィニッシュ動作を	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 25"	キック意識して	1000	0:17:05
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_10\_18  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 10"	チョイス	300	0:06:30
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
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' 50"	6ビートキック+ドックパドル ※1・4キックのタイミングでキャッチ動作を	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ビートキック+フィニッシュスカーリング ※3・6キックのタイミングでフィニッシュ動作を	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 00"	キック意識して	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
19\_10\_18  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	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' 50"	6ビートキック+ドックパドル ※1・4キックのタイミングでキャッチ動作を	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ビートキック+フィニッシュスカーリング ※3・6キックのタイミングでフィニッシュ動作を	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 20"	キック意識して	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:58:05