

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_10_23

(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	×	14	1	1' 00"	板キック	700	0:14:00
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"	6ビートキック+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	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キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	5	0' 30"	グライドキックハード	125	0:02:30
	175	×	1	5	2' 30"	スイム 繰り返し	875	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:50

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_10_23

(水)



【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	×	12	1	1' 15"	板キック	600	0:15:00
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キックにキャッチのタイミングを合わせて	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キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	グライドキックハード	100	0:02:00
	175	×	1	4	2' 50"	スイム 繰り返し	700	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:55

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_10_23

(水)



【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	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	50	×	12	1	1' 20"	板キック	600	0:16:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	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キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	グライドキックハード	100	0:02:00
	175	×	1	4	3' 10"	スイム 繰り返し	700	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:20

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_10_23
(水)



- 【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	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Kick	50	×	10	1	1' 30"	板キック	500	0:15:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	キック意識して フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	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キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	グライドキックハード	100	0:02:00
	175	×	1	4	3' 30"	スイム 繰り返し	700	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:01:50

テクニック 筋持久力 スタミナ
19_10_23
(水)



- 【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' 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	×	2	1	3' 55"	キック意識して フォーミング	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ビートキック+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	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キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	グライドキックハード	100	0:02:40
	175	×	1	4	3' 50"	スイム 繰り返し	700	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_10_23
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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' 30"	板キック	400	0:12:00
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' 50"	6ビートキック+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	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キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	3	0' 45"	グライドキックハード	75	0:02:15
	175	×	1	3	4' 15"	スイム 繰り返し	525	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:58:45