

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_25
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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" | 12.5グライドキック+足を大きく開いて6回・細かく6回～スイム12.5 ※下に強く蹴り下げる+細かく小さく | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 小さい板サイドキック 奇数右 偶数左 ※顔下 ローリング意識 前に手を伸ばして 胸を開く | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 60 | × | 6 | 4 | 0' 50" | スタート～5 ^{メートル} ラインでターン～スイム50 ^{メートル} レスト60" | 1440 | 0:20:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3340 | 1:00:55 |

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_25
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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" | 12.5グライドキック+足を大きく開いて6回・細かく6回～スイム12.5 ※下に強く蹴り下げる+細かく小さく | 200 | 0:06:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 小さい板サイドキック 奇数右 偶数左 ※顔下 ローリング意識 前に手を伸ばして 胸を開く | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 60 | × | 5 | 3 | 0' 55" | スタート～5 ^{メートル} ラインでターン～スイム50 ^{メートル} レスト60" | 900 | 0:13:45 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 0:58:40 |

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_25
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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" | 12.5グライドキック+足を大きく開いて6回・細かく6回～スイム12.5 ※下に強く蹴り下げる+細かく小さく | 200 | 0:06:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 小さい板サイドキック 奇数右 偶数左 ※顔下 ローリング意識 前に手を伸ばして 胸を開く | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 60 | × | 4 | 3 | 1' 05" | スタート～5 ^{メートル} ラインでターン～スイム50 ^{メートル} レスト60" | 720 | 0:13:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2520 | 0:59:50 |

テクニック

筋持久力

スピード
19_10_25
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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" | 12.5グライドキック+足を大きく開いて6回・細かく6回～スイム12.5 ※下に強く蹴り下げる+細かく小さく | 200 | 0:06:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 小さい板サイドキック 奇数右 偶数左 ※顔下 ローリング意識 前に手を伸ばして 胸を開く | 200 | 0:07:20 |
| M-Swim | 60 | × | 5 | 2 | 1' 20" | スタート～5 ^{メートル} ラインでターン～スイム50 ^{メートル} レスト60" | 600 | 0:13:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2200 | 0:59:05 |