

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_01

(金)



【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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Kick	200	×	1	1	4' 40"	板キック	200	0:04:40
Swim	200	×	3	1	3' 10"	キック意識して フォーミング	600	0:09:30
Kick	200	×	1	1	4' 40"	板キック	200	0:04:40
Swim	200	×	3	1	3' 05"	キック意識して フォーミング	600	0:09:15
Kick	200	×	1	1	4' 40"	板キック	200	0:04:40
Swim	200	×	3	1	3' 00"	キック意識して フォーミング	600	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライキック 偶数 後ろ向きバタフライキック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:25

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_01

(金)



【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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Kick	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 40"	キック意識して フォーミング	400	0:07:20
Kick	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 30"	キック意識して フォーミング	600	0:10:30
Kick	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 20"	キック意識して フォーミング	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック 偶数 後ろ向きバタフライキック	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:10

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_01

(金)



【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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 50"	キック意識して フォーミング	400	0:07:40
Kick	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 45"	キック意識して フォーミング	600	0:11:15
Kick	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 40"	キック意識して フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック 偶数 後ろ向きバタフライキック	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:55

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_01

(金)



【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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Swim	200	×	2	1	4' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:08:40
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Swim	200	×	2	1	4' 15"	キック意識して フォーミング	400	0:08:30
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Swim	200	×	2	1	4' 10"	キック意識して フォーミング	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 バタフライキック 偶数 後ろ向きバタフライキック	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:50