

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_08

(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 Kick	100	×	4	1	2' 40"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	8	1	1' 35"	キック意識して フォーミング	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5 スイム12.5 ※片手曲げて 手のひらが頭の後ろにくるように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 30"	キック意識して フォーミング	600	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ローリングキック12.5 スイム12.5 ※顔の向きは変わらず 肩を動かして	200	0:06:00
M-Swim	50	×	4	4	0' 45"	キック意識して フォーミング レスト30"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:20

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_08

(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 Kick	100	×	4	1	2' 40"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	6	1	1' 45"	キック意識して フォーミング	600	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5 スイム12.5 ※片手曲げて 手のひらが頭の後ろにくるように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 40"	キック意識して フォーミング	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ローリングキック12.5 スイム12.5 ※顔の向きは変わらず 肩を動かして	200	0:06:00
M-Swim	50	×	4	4	0' 50"	キック意識して フォーミング レスト30"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:30

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_08

(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 Kick	100	×	4	1	2' 50"	板キック	400	0:11:20
Swim	100	×	6	1	1' 50"	キック意識して フォーミング	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5 スイム12.5 ※片手曲げて 手のひらが頭の後ろにくるように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	キック意識して フォーミング	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ローリングキック12.5 スイム12.5 ※顔の向きは変わらず 肩を動かして	200	0:06:00
M-Swim	50	×	4	3	0' 55"	キック意識して フォーミング レスト30"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:50

テクニック

筋持久力

スタミナ

19_11_08

(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 Kick	100	×	4	1	2' 50"	板キック	400	0:11:20
Swim	100	×	6	1	2' 15"	キック意識して フォーミング	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5 スイム12.5 ※片手曲げて 手のひらが頭の後ろにくるように	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 10"	キック意識して フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側ローリングキック12.5 スイム12.5 ※顔の向きは変わらず 肩を動かして	200	0:06:40
M-Swim	50	×	4	2	1' 05"	キック意識して フォーミング レスト30"	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:30