

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_11\_18

(月)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

A

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' 20"		板キック	200	0:04:20
Swim	200	×	3	1	3' 00"		キック意識して フォーミング	600	0:09:00
Kick	200	×	1	1	4' 20"		板キック	200	0:04:20
Swim	200	×	4	1	2' 50"		キック意識して フォーミング	800	0:11:20
Kick	200	×	1	1	4' 20"		板キック	200	0:04:20
Swim	200	×	3	1	2' 45"		キック意識して フォーミング	600	0:08:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板キック3秒～ビート板プッシュ	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>3300</b>	<b>0:58:15</b>

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_11\_18

(月)



【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' 30"		板キック	200	0:04:30
Swim	200	×	3	1	3' 20"		キック意識して フォーミング	600	0:10:00
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
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板キック3秒～ビート板プッシュ	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>3100</b>	<b>0:59:15</b>

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_11\_18

(月)



【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	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Kick	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 40"	キック意識して フォーミング	600	0:11:00
Kick	200	×	1	1	5' 20"	板キック	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 35"	キック意識して フォーミング	600	0:10:45
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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック3秒～ビート板プッシュ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2900</b>	<b>1:01:55</b>

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_11\_18

(月)



【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	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
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	×	3	1	3' 40"	キック意識して フォーミング	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック3秒～ビート板プッシュ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:59:35</b>

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_11\_18  
(月)



【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' 00"	チョイス	200	0:04:00
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
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Swim	200	×	3	1	4' 05"	キック意識して フォーミング	600	0:12:15
Kick	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Swim	200	×	2	1	4' 00"	キック意識して フォーミング	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック3秒～ビート板プッシュ	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:59:25</b>

テクニック

筋持久力

スタミナ

19\_11\_18

(月)



【テーマ】

- 実践
- キック
- キック+スイム

F

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	6' 00"	板キック	200	0:06:00
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' 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' 20"	キック意識して フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック3秒～ビート板プッシュ	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:57:50</b>