

テクニック

筋持久力

スピード

19_11_22

(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 Kick	100	×	4	1	2' 40"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	6	1	1' 35"	キック意識して フォーミング	600	0:09:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばして	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 ※体側キックは肘と肘を掴んで	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	10	0' 40"	グライドキック ハード	250	0:06:40
	25	×	1	10	0' 40"	スイム ハード 5セットまで続けて 5セットレスト60"	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

19_11_22

(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 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"	板サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばして	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 ※体側キックは肘と肘を掴んで	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	8	0' 45"	グライドキック ハード	200	0:06:00
	25	×	1	8	0' 45"	スイム ハード 4セットまで続けて 4セットレスト60"	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード

19_11_22

(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 Kick	100	×	4	1	2' 50"	板キック	400	0:11:20
Swim	100	×	7	1	1' 50"	キック意識して フォーミング	700	0:12:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばして	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	キック意識して フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側ローリングキック12.5 スイム12.5 ※体側キックは肘と肘を掴んで	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	8	0' 45"	グライドキック ハード	200	0:06:00
	25	×	1	8	0' 45"	スイム ハード 4セットまで続けて 4セットレスト60"	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード

19_11_22

(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 Kick	100	×	4	1	2' 50"	板キック	400	0:11:20
Swim	100	×	4	1	2' 15"	キック意識して フォーミング	400	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板サイドキック 奇数右 偶数左 ※板握って 脇の下を伸ばして	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 ※体側キックは肘と肘を掴んで	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	8	0' 45"	グライドキック ハード	200	0:06:00
	25	×	1	8	0' 45"	スイム ハード 4セットまで続けて 4セットレスト60"	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:20