

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_11_29
(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	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Kick	50	×	1	8	1' 15"	板キック	400	0:10:00
Swim	100	×	2	8	1' 30"	キック意識して フォーミング 繰り返し	1600	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック3秒～プッシュ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_11_29
(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	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Kick	50	×	1	8	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	2	8	1' 40"	キック意識して フォーミング 繰り返し	1600	0:26:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック3秒～プッシュ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:02:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_11_29
(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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	50	×	1	6	1' 30"	板キック	300	0:09:00
Swim	100	×	2	6	1' 50"	キック意識して フォーミング 繰り返し	1200	0:22:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック3秒~プッシュ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_11_29
(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	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
Kick	50	×	1	6	1' 40"	板キック	300	0:10:00
Swim	100	×	2	6	2' 10"	キック意識して フォーミング 繰り返し	1200	0:26:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	12.5キックイージー 12.5キックハード	200	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	板キック3秒~プッシュ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:50