

# 大阪高体連強化練習 (Short Team)

Kick=しなやかに、細かく、速く、強く

Stroke=長さで速さの調和+力強く

2019/1/14 9:30 AM

桃山学院高校

	本数	セット	サークル	内容	合計距離	合計時間
W-up	300 × 1			Choice(5m STL)	300	0:04:30
	100 × 3	×	2	IM Switch × 2 (5m STL)	600	0:10:00
Buoy,Sn	100 × 3			50m/FrontSc-L.S	300	0:06:00
Buoy	50 × 4			25m/Headup(Sp)-L.S	200	0:04:00
Fin,Sn	100 × 3			50m/FrontSc-L.S	300	0:05:30
Fin	50 × 4			25m/Headup(Sp)-L.S	200	0:03:40
Fin,Pad	100 × 6			Fr (6 Dolphin) (2t:L.S 1t:L.S Fast) × 2	600	0:08:00
全力運動!	Dive	25 × 8		15mDash + 壁K 7"EX	200	0:02:40
				R-1'30"		0:01:30
	Swim	25 × 6	×	2	S1 (Sprint) SR-1'30"	300
Loosen	100 × 1				100	0:04:00
Kick	400 × 1			IM	400	0:08:00
	50 × 4	×	3	Fr (Hard) 1s:(1') 2s:(1'15") 3s:(1'30") SR-1'30"	600	0:12:00
Loosen	200 × 1				200	0:05:00
Pull(Pad,B)	200 × 1			Fr Hyp5 (Catch 意識)	400	0:06:00
1s:Pad逆持ち	50 × 4			Fast	400	0:06:40
2s:Pad Normal	25 × 4	×	2	Sprint	200	0:06:00
KSwim	200 × 3			IM 25m/キヲツケK-Swim (Des)	600	0:10:30
Swim(Fin)	200 × 3			50m/Fly-Fr (Des)	600	0:09:00
Down	400 × 1			Choice	400	0:08:00
Total					6900	2:07:00