

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

2018/10/27 3:00 PM

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		05:00	Choice(5m STL)	300	0:05:00
	100 × 3		01:40	IM Switch(5m STL)	300	0:05:00
(Buoy)	25 × 8		00:35	4t/Fr-Fly (12.5m/Scull-Head up Sprint)	200	0:04:40
DS (Fin,Buoy,Snorkel)	100 × 4		01:40	25m/Front-dog-dog full-L.S. (Des)	400	0:06:40
(Fin,Snorkel)	150 × 4		02:20	50m/Slant-Bow&Arrow-Combi (Des)	600	0:09:20
FinS	25 × 3		00:45	Fr (No Breath Sprint) 大きく	150	0:04:30
	25 × 1	× 2	01:00	Easy	50	0:02:00
	50 × 1		02:00	Fr (1Breath A.O)	50	0:02:00
Loosen	100 × 1		03:00		100	0:03:00
Kick	50 × 3		00:50	Fr (しなやかに)	450	0:07:30
Kick	25 × 2		00:30	Fr (速く)	150	0:03:00
Swim	200 × 3		02:45 02:55	IM (Des)	1800	0:24:45
Swim	200 × 1	× 3	02:35 02:45	Fr (L.S Neg)	600	0:07:45
				R-1'		0:01:00
Pull(Pad,Buoy)	200 × 5		02:30 02:40	Fr Hyp5 (3t:EVEN 2t:Fast)	1000	0:12:30
	50 × 4		01:20	Fr (Hard)	200	0:05:20
Drill	25 × 4			Start,Turn,Touch	100	0:10:00
Down	400 × 1		08:00	Choice	400	0:08:00
Total					6850	2:02:00