2017.01(wed) team menu

4コース　中書島　　キックの習得

	距離	m	回数	＊	SET数	サークル	秒	種目	ポイント	脈拍目安		
20:35 アップ	200	m	1	＊	1	5:00	300	IM or CHO	飛び込んでコンディションをチェック	16	200	5
スイム	50	m	4	＊	1	1:15	75	IM.switch	各ターンはQターン	15	200	5
											0	0
20:47 キックドリル	25	m	10	＊	1	0:45	45		個別ドリル	16	250	8
					mieさん			one-FIN-K	片足のみフィンを着けてキック	ﾌｨﾝの推進感覚に反対側を合わせる		
					KENZ			OTB、ｱﾌﾞｷｯｸ	ビート板をお腹に当ててｷｯｸ、ｱﾌﾞｷｯｸ	蹴り幅の安定とﾊｲﾎﾟｼﾞ		
					いまきたん			one-FIN-K	片足のみフィンを着けてキック	ﾌｨﾝの推進感覚に反対側を合わせる		
					あいさん			one-FIN-K	片足のみフィンを着けてキック	ﾌｨﾝの推進感覚に反対側を合わせる		
21:00 キック	50	m	6	＊	1	1:20	80	fr	ドリルの内容を意識して行う	15-16	300	8
21:11 ｽｶｰﾘﾝｸﾞ/ﾍｯﾄﾞｽﾄｰﾝ	50	m	2	＊	1	2:15	135		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　うつ伏せ/仰向け	14	100	5
21:16 スイム	100	m	1	＊	1	2:00	120	fr	25m by 16stroke		100	2
	50	m	1	＊	1	1:00	60	fr	25m by 18stroke		50	1
	25	m	2	＊	1	0:30	30	fr			50	1
21:22 ｽﾀｰﾄ	25	m	4	＊	1	1:00	60	cho	15mまでレース感覚	16	100	4
21:26 ダウン	100	m	1	＊	1	2:00	120	cho		10	100	2
21:30 END											1450	40

2017.01(wed) team menu

3コース　中書島　　キックの習得

	距離	m	回数	＊	SET数	サークル	秒	種目	ポイント	脈拍目安		
20:35 アップ	200	m	1	＊	1	5:00	300	IM or CHO	飛び込んでコンディションをチェック	16	200	5
スイム	50	m	4	＊	1	1:20	80	IM.switch	各ターン前後を素早く	15	200	5
											0	0
20:47 キックドリル	25	m	8	＊	1	0:50	50		個別ドリル	16	200	7
						あやびー		crack-FIN-K	片足3回水面を叩くようにキック　3（右）:3（左）:6（両足）FIN　OK	腿の位置を高くｷｰﾌﾟする		
						こてらん		crack-FIN-K	片足3回水面を叩くようにキック　3（右）:3（左）:6（両足）FIN　OK	腿の位置を高くｷｰﾌﾟする		
						いけさん		UW=dol-K、fr-K	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを持って潜行でﾄﾞﾙﾌｨﾝｷｯｸ/ﾌﾘｰｷｯｸ	心肺機能を上げつつ推進力を覚える		
						もっちー		side-K	サイドキック（FINも可）	軸を作り、蹴り幅を安定させる		
21:00 キック	50	m	5	＊	1	1:30	90	fr	ドリルの内容を意識して行う	15-16	250	8
											0	0
											0	0
21:11 ｽｶｰﾘﾝｸﾞ/ﾍｯﾄﾞｽﾄｰﾝ	50	m	2	＊	1	2:15	135		パドル付き　ｽｶｰﾘﾝｸﾞうつ伏せ/仰向け	14	100	5
											0	0
21:16 スイム	100	m	1	＊	1	2:00	120	fr	25m by 16stroke		100	2
	50	m	1	＊	1	1:00	60	fr	25m by 18stroke		50	1
	25	m	2	＊	1	0:30	30	fr			50	1
21:22 ｽﾀｰﾄ	25	m	4	＊	1	1:00	60	cho	15mまでレース感覚	16	100	4
											0	0
21:26 ダウン	100	m	1	＊	1	2:00	120	cho		10	100	2
21:30 END											1350	39

2017.01(wed) team menu

2コース　中書島　　キックの習得

	距離	m	回数	＊	SET数	サークル	秒	種目	ポイント	脈拍目安		
20:35 アップ	200	m	1	＊	1	5:00	300	IM or CHO	飛び込んでコンディションをチェック	16	200	5
スイム	50	m	4	＊	1	1:20	80	cho/Cr	すべての種目で肘をリラックス（伸ばしすぎない）で泳ぐ	15	200	5
											0	0
20:47 キックドリル	25	m	8	＊	1	0:50	50		個別ドリル	16	200	7
					うめちゃん			one-FIN-K	片足のみフィンを着けてキック	ﾌｨﾝの推進感覚に反対側を合わせる		
					くっきー			one-FIN-K	片足のみフィンを着けてキック	ﾌｨﾝの推進感覚に反対側を合わせる		
					こーじ			UW=dol-K/fr-K	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを持って潜行でﾄﾞﾙﾌｨﾝｷｯｸ/ﾌﾘｰｷｯｸ	心肺機能を上げつつ推進力を覚える		
21:00 キック	50	m	5	＊	1	1:30	90	fr	ドリルの内容を意識して行う	15-16	250	8
21:11 ｽｶｰﾘﾝｸﾞ/ﾍｯﾄﾞｽﾄｰﾝ	50	m	2	＊	1	2:15	135		パドル付き　ｽｶｰﾘﾝｸﾞうつ伏せ/仰向け	14	100	5
											0	0
21:16 スイム	100	m	1	＊	1	2:00	120	fr	パドル付き		100	2
	50	m	1	＊	1	1:00	60	fr			50	1
	25	m	2	＊	1	0:30	30	fr			50	1
21:22 ｽﾀｰﾄ	25	m	4	＊	1	1:00	60	cho		16	100	4
											0	0
21:26 ダウン	100	m	1	＊	1	2:00	120	cho		10	100	2
21:30 END											1350	39

2017.01(wed) team menu

1コース　中書島　　キックの習得

	距離	m	回数	＊	SET数	サークル	秒	種目	ポイント	脈拍目安		
20:35 アップ	100	m	1	＊	1	3:00	180	チョイス	飛び込んでコンディションをチェック	16	100	3
スイム	50	m	4	＊	1	+0:15	90	クロール	15秒休憩	15	200	6
20:47 キックドリル	25	m	8	＊	1	1:00	60		個別ドリル	16	200	8
						みゆ		side-K	サイドキック（FINも可）	軸を作り、蹴り幅を安定させる		
						はがさん		side-K	サイドキック（FINも可）	軸を作り、蹴り幅を安定させる		
						会長		side-K	サイドキック（FINも可）	軸を作り、蹴り幅を安定させる		
						ぶんぶん		side-K	サイドキック（FINも可）	軸を作り、蹴り幅を安定させる		
						あやちゃん		side-K	サイドキック（FINも可）	軸を作り、蹴り幅を安定させる		
21:00 キック	50	m	5	＊	1	1:40	100	fr	ドリルの内容を意識して行う	15-16	250	8
21:11 幅跳び/ｽｲﾑ	50	m	2	＊	1	2:00	120		ﾊﾟﾄﾞﾙ付きで幅跳び／ｸﾛｰﾙか平泳ぎ	14	100	4
21:16 スイム	50	m	6	＊	1	1:30	90	fr	パドル付同じﾍﾟｰｽを意識（ストローク数を数える）	15	300	9
21:26 ダウン	100	m	1	＊	1	3:00	180	cho		10	100	3
21:30 END											1250	41