

Team		Team 神奈川									
テーマ		全身持久力強化									
2025/12/26 Fri											

Team		Team 神奈川									
テーマ		レース強化+バーツ強化									
2025/12/28 Sat											

Team		Team 神奈川											
テーマ		全身持久力強化											
2025/12/29 Mon		Set	サークル	種目	道具	内容			テクニックポイント			start	7:00 AM
												end	8:42 AM
W-up	50	X	4	1	1:10		1:FR-BA※UW7m以上/2:FLY-BR※壁蹴り5m以上/3:CHO	UWの習慣		0:04:40		TOT	0
Drill	25	X	4	1	:45	FR	Pad	1-3t:ヘッドアップ/4t:FR-S	背中の力入れる	0:03:00			
Drill	25	X	4	1	:45	FR		1-3t:Dog/4t:FR-S	へそから肘を伸ばす+滑る	0:03:00			
テーマ：パート持久強化													
Kick	50	X	2	1	1:10	FR	~25m:サイドキック/25m~:FR-K		背中・尻伸ばす	0:02:20			
Kick	200	X	5	1	4:00	FR	1-2t:Smooth/3-5t:HARD		背中・尻伸ばす	0:20:00			
Kick	50	X	4	1	1:00	FR	HARD		へそから肘を伸ばす+滑る	0:04:00			
Pull	50	X	2	1	1:10	FR	Pad	~25m:片手P/25m~:FR-P	へそから肘を伸ばす+滑る	0:02:20			
Pull	200	X	5	1	3:00	FR	Pad	1-2t:Smooth/3-5t:HARD		0:15:00			
Pull	50	X	4	1	1:00	FR	Pad	HARD		0:04:00			
テーマ：スイム持久強化													
Swim	200	X	4	1	3:30	IM-jog	HARD		頑張らないでHARD	0:14:00			
Swim	100	X	1	1	3:00	CHO	Smooth			0:03:00			
Swim	200	X	4	1	3:00	FR	HARD		頑張らないでHARD	0:12:00			
Swim	100	X	1	1	3:00	CHO	Smooth			0:03:00			
Swim	50	X	8	1	1:30	IM	HARD			0:12:00			
Swim	100	X	1	1	3:00	CHO	Smooth						
Swim	50	X	4	1	2:00	IM	HARD						
Down	200	X	1	1	5:00	Cho							

Team		Team 神奈川					県強化練習ファイナル				
テーマ											
2025/12/30 Sun							テクニックポイント				
		Set サークル 種目 道具									
W-up	50	X	4	1	1:10		1:FR-BA/2:FLY-BR/3:4:CHO			0:04:40	
Drill	25	X	4	1	:45	FR	行:ヘッドアップ/帰:FR-P	背中のスイッチ	0:03:00		
Drill	25	X	4	1	:45	FR	行:Dog/帰:FR-P	へそから肘を伸ばす	0:03:00		
	50	X	6	1	1:15	Cho	内容CHO	次の準備	0:07:30		
テーマ：みんなで最後の練習を盛り上げましょう！											
Swim	50	X	4	4	1:30	IM	MAX!!!		0:24:00		
Dive	50	X	4	1	7:00	IM	↑を超えろ！		0:28:00		
Dive	50	X	1	1	15:00	FR	ポイントダイブ		0:15:00		
テーマ：パート強化											
Kick	50	X	4	2	1:30	FR	Fin 全力！ ※足の強化		0:12:00		
Pull	25	X	4	2	1:00	FR/FLY	Pad ペアプル全力！ ※腕の強化		0:08:00		
Relay									0:15:00		
Down	200	X	1	1	7:00				0:07:00		
連絡事項											
							start 7:00 AM end 9:07 AM TOT 0:00				