

筋持久力

スタミナ

パワー
15_08_31
(月)

【テーマ】

●実戦

●

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	75スイム 25グライドキック	400	0:08:40
Drill	0	×	3	3	1' 00"	その場スカーリング 30秒 1回目 座った姿勢で 2回目 うつ伏せ(進まないように) 3回目 仰向け	0	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	顔上げスカーリング キックを軽く打って	200	0:05:20
Main-S①	40	×	12	1	1' 10"	3 _{トル} ライン上でターン 後半ハード	480	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	キャッチトレーニング10回～25 _{トル} ハード 後半イージー	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1680	0:54:00

筋持久力

スタミナ

パワー

15_08_31

(月)



【テーマ】

●実戦

●

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 15"	75スイム 25グライドキック	400	0:09:00
Drill	0	×	3	3	1' 00"	その場スカーリング 30秒 1回目 座った姿勢で 2回目 うつ伏せ(進まないように) 3回目 仰向け	0	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	顔上げスカーリング キックを軽く打って	200	0:05:20
Main-S①	40	×	12	1	1' 15"	3 _{トル} ライン上でターン 後半ハード	480	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	キャッチトレーニング10回～25 _{トル} ハード 後半イージー	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1680	0:55:20

筋持久力

スタミナ

パワー
15_08_31
(月)

【テーマ】

●実戦

●

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	75スイム 25グライドキック	400	0:09:20
Drill	0	×	3	3	1' 00"	その場スカーリング 30秒 1回目 座った姿勢で 2回目 うつ伏せ(進まないように) 3回目 仰向け	0	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げスカーリング キックを軽く打って	200	0:06:00
Main-S①	40	×	10	1	1' 20"	3 _{トル} ライン上でターン 後半ハード	400	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Main-S②	50	×	8	1	1' 40"	キャッチトレーニング10回～25 _{トル} ハード 後半イージー	400	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1600	0:56:10

筋持久力

スタミナ

パワー
15_08_31
(月)

【テーマ】

●実戦

●

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	75スイム 25グライドキック	400	0:10:00
Drill	0	×	3	3	1' 00"	その場スカーリング 30秒 1回目 座った姿勢で 2回目 うつ伏せ(進まないように) 3回目 仰向け	0	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げスカーリング キックを軽く打って	200	0:06:00
Main-S①	40	×	9	1	1' 20"	3 _{トル} ライン上でターン 後半ハード	360	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Main-S②	50	×	8	1	1' 40"	キャッチトレーニング10回～25 _{トル} ハード 後半イージー	400	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1560	0:55:30

筋持久力

スタミナ

パワー
15_08_31
(月)

【テーマ】

●実戦

●

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 40"	75スイム 25グライドキック	300	0:08:00
Drill	0	×	3	3	1' 00"	その場スカーリング 30秒 1回目 座った姿勢で 2回目 うつ伏せ(進まないように) 3回目 仰向け	0	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げスカーリング キックを軽く打って	200	0:06:40
Main-S①	40	×	8	1	1' 30"	3 _{トル} ライン上でターン 後半ハード	320	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:20
Main-S②	50	×	8	1	1' 40"	キャッチトレーニング10回～25 _{トル} ハード 後半イージー	400	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1420	0:54:20

筋持久力

スタミナ

パワー

15_08_31

(月)



【テーマ】

●実戦

●

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 45"	75スイム 25グライドキック	300	0:08:15
Drill	0	×	3	3	1' 00"	その場スカーリング 30秒 1回目 座った姿勢で 2回目 うつ伏せ(進まないように) 3回目 仰向け	0	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	顔上げスカーリング キックを軽く打って	200	0:07:20
Main-S①	40	×	8	1	1' 40"	3 _{トル} ライン上でターン 後半ハード	320	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	50	×	7	1	1' 45"	キャッチトレーニング10回～25 _{トル} ハード 後半イージー	350	0:12:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1370	0:55:40