

筋持久力

スタミナ

実践
16_02_26
(金)【テーマ】
●実践

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンクロール	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"	3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	800	0:16:00
M-Swim①	25	×	14	1	0' 45"	ドラフティングスイム 後続は1秒スタート 一番後ろの人は5 _本 ラインを過ぎたら左側から抜いていく	350	0:10:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	1/5呼吸 フォーミング	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:50

筋持久力

スタミナ

実践
16_02_26
(金)【テーマ】
●実践

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンクロール	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 10"	3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	800	0:17:20
M-Swim①	25	×	12	1	0' 50"	ドラフティングスイム 後続は1秒スタート 一番後ろの人は5 _本 ラインを過ぎたら左側から抜いていく	300	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	1/5呼吸 フォーミング	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:05

筋持久力

スタミナ

実践
16_02_26
(金)【テーマ】
●実践

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ドルフィンクロール	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2' 20"		3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	700	0:16:20
M-Swim①	25	×	12	1	0' 50"		ドラフティングスイム 後続は1秒スタート 一番後ろの人は5 _本 ラインを過ぎたら左側から抜いていく	300	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"		1/5呼吸 フォーミング	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:53:40

筋持久力

スタミナ

実践
16_02_26
(金)【テーマ】
●実践

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		ドルフィンクロール	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 30"		3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	600	0:15:00
M-Swim①	25	×	10	1	0' 55"		ドラフティングスイム 後続は1秒スタート 一番後ろの人は5 _本 ラインを過ぎたら左側から抜いていく	250	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"		1/5呼吸 フォーミング	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:53:00