

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_03_28
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	0' 55"	チョイス	400	0:07:20
Main-S①	400	×	4	1	6' 40"	一定ペース	1600	0:26:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 顔上げ	200	0:05:20
Main-S②	200	×	3	1	3' 00"	ファイト！！	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_03_28
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	一定ペース	1200	0:22:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 顔上げ	200	0:05:20
Main-S②	200	×	3	1	3' 30"	ファイト！！	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_03_28
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Main-S①	400	×	3	1	7' 40"	一定ペース	1200	0:23:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ	200	0:06:00
Main-S②	200	×	3	1	3' 40"	ファイト！！	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_03_28
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	一定ペース	1200	0:24:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ	200	0:06:00
Main-S②	200	×	2	1	3' 50"	ファイト！！	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:40

テクニック

スタミナ

筋持久力

16_03_28

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Main-S①	400	×	3	1	8' 30"	一定ペース	1200	0:25:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ	200	0:06:40
Main-S②	200	×	2	1	4' 10"	ファイト！！	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_03_28
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Main-S①	400	×	3	1	9' 20"	一定ペース	1200	0:28:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 リアスカーリング 偶数 背面スカーリング	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板クロール 顔上げ	150	0:05:30
Main-S②	200	×	1	1	4' 30"	ファイト！！	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30