

スピード

スタミナ

パワー
16_04_22
(金)

【テーマ】

●実践



B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|---------|--------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100 | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 平泳ぎ ※1ストロークを長く | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim① | 400 | × | 2 | 1 | 10' 00" | 全力で！！ タイム測定 | 800 | 0:20:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 40" | 3 _{トル} ターン | 800 | 0:14:40 |
| Kick | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | シッティングボードキック | 100 | 0:02:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2400 | 0:54:20 |

スピード

スタミナ

パワー
16_04_22
(金)【テーマ】
●実践

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|---------|--------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 20" | スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100 | 400 | 0:08:20 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 平泳ぎ ※1ストロークを長く | 150 | 0:04:30 |
| M-Swim① | 400 | × | 2 | 1 | 10' 00" | 全力で！！ タイム測定 | 800 | 0:20:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 55" | 3 _{トル} ターン | 800 | 0:15:40 |
| Kick | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | シッティングボードキック | 100 | 0:03:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2350 | 0:54:30 |

スピード

スタミナ

パワー
16_04_22
(金)

【テーマ】

●実践



D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|---------|--|--------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 50" | | スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100 | 400 | 0:08:50 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | | 平泳ぎ ※1ストロークを長く | 150 | 0:05:00 |
| M-Swim① | 400 | × | 2 | 1 | 12' 00" | | 全力で！！ タイム測定 | 800 | 0:24:00 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 4' 10" | | 3 _{トル} ターン | 600 | 0:12:30 |
| Kick | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | | シッティングボードキック | 50 | 0:01:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2100 | 0:55:00 |

スピード

スタミナ

パワー
16_04_22
(金)

【テーマ】

●実践



E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|---------|--|--------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 9' 30" | | スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100 | 400 | 0:09:30 |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | | 平泳ぎ ※1ストロークを長く | 100 | 0:03:20 |
| M-Swim① | 400 | × | 2 | 1 | 12' 00" | | 全力で！！ タイム測定 | 800 | 0:24:00 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 4' 30" | | 3 _{トル} ターン | 600 | 0:13:30 |
| Kick | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | | シッティングボードキック | 50 | 0:01:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2050 | 0:55:00 |