

テクニック

筋持久力

実践
16_05_25
(水)



【テーマ】
●実践

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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	平泳ぎ ※1ストロークを出来るだけ長く	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート 頑張ろう！！	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	25	×	10	1	0' 40"	タッチしたら上がってスクワット5回	250	0:06:40
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:20

テクニック

筋持久力

実践
16_05_25
(水)



【テーマ】
●実践

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
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	平泳ぎ ※1ストロークを出来るだけ長く	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	2'30"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート 頑張ろう！！	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	25	×	8	1	0'45"	タッチしたら上がってスクワット5回	200	0:06:00
Kick	25	×	4	1	1'00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:40

テクニック

筋持久力

実践
16_05_25
(水)



【テーマ】
●実践

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※1ストロークを出来るだけ長く	200	0:06:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 50"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート 頑張ろう！！	600	0:17:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	タッチしたら上がってスクワット5回	200	0:06:40
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:00

テクニック

筋持久力

実践
16_05_25
(水)



【テーマ】
●実践

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを出来るだけ長く	200	0:06:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 50"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート 頑張ろう！！	600	0:17:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	タッチしたら上がってスクワット5回	200	0:06:40
Kick	25	×	4	1	1' 00"	シッティングボードキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:00

テクニック

筋持久力

実践
16_05_25
(水)



【テーマ】
●実践

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを出来るだけ長く	200	0:06:40
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート 頑張ろう！！	600	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	タッチしたら上がってスクワット5回	200	0:07:20
Kick	25	×	2	1	1' 00"	シッティングボードキック	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:10

テクニック

筋持久力

実践
16_05_25
(水)



【テーマ】
●実践

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ 交互	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	平泳ぎ ※1ストロークを出来るだけ長く	200	0:07:20
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート 頑張ろう！！	600	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	タッチしたら上がってスクワット5回	200	0:07:20
Kick	25	×	2	1	1' 00"	シッティングボードキック	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:55:10