

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_27

(月)

【テーマ】

●スピード

●プル動作



A

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"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"	ロングドックパドル ※プルブイ	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	5	1' 10"	板キック ハード	250	0:05:50
	25	×	1	5	0' 20"	ハード	125	0:01:40
	75	×	1	5	1' 20"	スイム 繰り返し	375	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	呼吸制限25mずつ 1/7 1/5 1/3	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:53:20

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_27

(月)

【テーマ】

●スピード

●プル動作



B

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"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※プルブイ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	1	5	1' 20"	板キック ハード	250	0:06:40
	25	×	1	5	0' 25"	ハード	125	0:02:05
	75	×	1	5	1' 35"	スイム 繰り返し	375	0:07:55
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 30"	呼吸制限25mずつ 1/7 1/5 1/3	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:45

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_27

(月)

【テーマ】

●スピード

●プル動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※プルブイ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	1	4	1' 20"	板キック ハード	200	0:05:20
	25	×	1	4	0' 25"	ハード	100	0:01:40
	75	×	1	4	1' 35"	スイム 繰り返し	300	0:06:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 40"	呼吸制限25mずつ 1/7 1/5 1/3	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:35

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_27

(月)

【テーマ】

●スピード

●プル動作



D

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"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※プルブイ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50	×	1	4	1' 30"	板キック ハード	200	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	75	×	1	4	1' 40"	スイム 繰り返し	300	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	呼吸制限25mずつ 1/7 1/5 1/3	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:10

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_27

(月)

【テーマ】

●スピード

●プル動作



E

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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:06:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※プルブイ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 30"	板キック ハード	200	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	75	×	1	4	1' 50"	スイム 繰り返し	300	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 55"	呼吸制限25mずつ 1/7 1/5 1/3	300	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40

筋持久力

スタミナ

テクニック

16_06_27

(月)

【テーマ】

●スピード

●プル動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手クロール 肘が水の上に出たまま 偶数 右手板 左手クロール 肘が水の上に出たまま	200	0:07:20
Drill-P	25	×	6	1	0' 55"	ロングドックパドル ※プルブイ	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 40"	板キック ハード	200	0:06:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	75	×	1	4	2' 00"	スイム 繰り返し	300	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	2' 10"	呼吸制限25mずつ 1/7 1/5 1/3	300	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:30