

実践

スタミナ

筋持久力
16_07_15
(金)

【テーマ】

●実践

●プッシュ動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5 ^ル ～スイム	200	0:06:00
Swim	400	×	2	1	7' 30"	3 ^ル ライン ターン	800	0:15:00
M-Swim①	100	×	8	1	1' 50"	75 ^ル クロール 25 ^ル 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40

実践

スタミナ

筋持久力
16_07_15
(金)

【テーマ】

●実践

●プッシュ動作



C

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
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック12.5 ^ル ～スイム	150	0:04:30
Swim	400	×	2	1	7' 50"	3 ^ル ライン ターン	800	0:15:40
M-Swim①	100	×	7	1	2' 05"	75 ^ル クロール 25 ^ル 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で	700	0:14:35
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:45

実践

スタミナ

筋持久力
16_07_15
(金)

【テーマ】

●実践

●プッシュ動作



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
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5 ^ル ～スイム	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	8' 10"	3 ^ル ライン ターン	800	0:16:20
M-Swim①	100	×	6	1	2' 15"	75 ^ル クロール 25 ^ル 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20

実践

スタミナ

筋持久力
16_07_15
(金)

【テーマ】

●実践

●プッシュ動作



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
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	潜水キック12.5 ^ル ～スイム	100	0:03:20
Swim	400	×	2	1	9' 00"	3 ^ル ライン ターン	800	0:18:00
M-Swim①	100	×	6	1	2' 20"	75 ^ル クロール 25 ^ル 前呼吸クロール ※前呼吸は1/2で	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:20