

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_06

【テーマ】

- 動作確認
- 一定ペースで

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ドッグパドル	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	200 × 9	1	3' 20"		奇数 スイム 偶数 パドル	1800	0:30:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:55:20

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_06

- 【テーマ】
- 動作確認
 - 一定ペースで

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	200 × 8	1	3' 30"		奇数 スイム 偶数 パドル	1600	0:28:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:50

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_06

【テーマ】

- 動作確認
- 一定ペースで

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200 × 8	1	3' 45"		奇数 スイム 偶数 パドル	1600	0:30:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:25

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_06

- 【テーマ】
- 動作確認
 - 一定ペースで

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドッグパドル	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	200 × 7	1	4' 00"		奇数 スイム 偶数 パドル	1400	0:28:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:25

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_06

【テーマ】

- 動作確認
- 一定ペースで

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドッグパドル	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	200 × 7	1	4' 10"		奇数 スイム 偶数 パドル	1400	0:29:10
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:54:45

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_06

- 【テーマ】
- 動作確認
 - 一定ペースで

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ドッグパドル	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	200 × 6	1	4' 45"		奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:28:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:40