

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_13

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:05:20
Drill-P	25 × 8	1	0' 40"		ダブルロングドック ※プルブイ挟んで	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 8	1	1' 35"		少し頑張る！！	800	0:12:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-P①	100 × 9	1	1' 30"		パドル プルブイ	900	0:13:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:54:10

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_13

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:00
Drill-P	25 × 8	1	0' 45"		ダブルロングドック ※プルブイ挟んで	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100 × 8	1	1' 40"		少し頑張る！！	800	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100 × 8	1	1' 35"		パドル プルブイ	800	0:12:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:50

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_13

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:00
Drill-P	25 × 8	1	0' 45"		ダブルロングドック ※プルブイ挟んで	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 8	1	1' 50"		少し頑張る！！	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100 × 6	1	1' 45"		パドル プルブイ	600	0:10:30
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_13

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:40
Drill-P	25 × 8	1	0' 50"		ダブルロングドック ※プルブイ挟んで	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100 × 6	1	1' 55"		少し頑張る！！	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100 × 6	1	1' 50"		パドル プルブイ	600	0:11:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:35

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_13

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:06:40
Drill-P	25 × 8	1	0' 50"		ダブルロングドック ※プルブイ挟んで	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100 × 6	1	2' 05"		少し頑張る！！	600	0:12:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		ゆっくり	100	0:03:20
Main-P①	100 × 6	1	2' 00"		パドル プルブイ	600	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:25

筋持久力

テクニック

スタミナ
16_08_13

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 30"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチ動作3秒ストップ	200	0:07:20
Drill-P	25 × 8	1	0' 55"		ダブルロングドック ※プルブイ挟んで	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100 × 5	1	2' 15"		少し頑張る！！	500	0:11:15
Swim	25 × 4	1	0' 50"		ゆっくり	100	0:03:20
Main-P①	100 × 5	1	2' 10"		パドル プルブイ	500	0:10:50
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:15