

筋持久力

スピード

パワー
16_09_03

【テーマ】

- 動作確認
- タイム測定

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:06:00
Main-S①	50 × 10	1	2' 00"		タイム測定	500	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Pull	200 × 2	1	3' 40"		1/3呼吸 ※パドル無し	400	0:07:20
Drill	25 × 10	1	0' 45"		バタフライ 右手 左手 両手	250	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:30

筋持久力

スピード

パワー
16_09_03

【テーマ】

- 動作確認
- タイム測定

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:06:00
Main-S①	50 × 10	1	2' 00"		タイム測定	500	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Pull	200 × 2	1	3' 50"		1/3呼吸 ※パドル無し	400	0:07:40
Drill	25 × 10	1	0' 45"		バタフライ 右手 左手 両手	250	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:50

筋持久力

スピード

パワー
16_09_03

【テーマ】

- 動作確認
- タイム測定

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 10"		チョイス	400	0:08:10
Drill	25 × 6	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
Main-S①	50 × 10	1	2' 00"		タイム測定	500	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Pull	200 × 2	1	3' 55"		1/3呼吸 ※パドル無し	400	0:07:50
Drill	25 × 10	1	0' 45"		バタフライ 右手 左手 両手	250	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:54:00

筋持久力

スピード

パワー
16_09_03

【テーマ】

- 動作確認
- タイム測定

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 20"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:05:00
Main-S①	50 × 10	1	2' 00"		タイム測定	500	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Pull	200 × 2	1	4' 10"		1/3呼吸 ※パドル無し	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライ 右手 左手 両手	200	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:54:20

筋持久力

スピード

パワー
16_09_03

【テーマ】

- 動作確認
- タイム測定

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 30"		チョイス	400	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:05:00
Main-S①	50 × 10	1	2' 00"		タイム測定	500	0:20:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Pull	200 × 2	1	4' 20"		1/3呼吸 ※パドル無し	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		バタフライ 右手 左手 両手	200	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:54:50

筋持久力

スピード

パワー
16_09_03

【テーマ】

- 動作確認
- タイム測定

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 50"		チョイス	400	0:08:50
Drill	25 × 6	1	0' 55"		浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:05:30
Main-S①	50 × 8	1	2' 00"		タイム測定	400	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		ゆっくり	100	0:03:20
Pull	200 × 2	1	4' 45"		1/3呼吸 ※パドル無し	400	0:09:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		バタフライ 右手 左手 両手	200	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1750	0:53:30