

実践

スタミナ

筋持久力
16_08_12
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 00"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	8	1	3' 00"		ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	600	×	1	1	10' 30"		呼吸制限1/5	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:30

実践

スタミナ

筋持久力
16_08_12
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	600	×	1	1	11' 00"	呼吸制限1/5	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20

実践

スタミナ

筋持久力
16_08_12
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	9' 00"		スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	7	1	3' 30"		ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート	700	0:24:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	500	×	1	1	10' 00"		呼吸制限1/5	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:30

実践

スタミナ

筋持久力
16_08_12
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 30"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	150	0:04:30
M-Swim①	100	×	7	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート	700	0:24:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	400	×	1	1	9' 20"	呼吸制限1/5	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:50