

筋持久力

スピード

スタミナ
16_09_10

【テーマ】

- 動作確認
- フォームチェック

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"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ストレートリカバリー	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	150 × 8	1	2' 20"		フォームチェック ※ストローク数などチェックしよう！	1200	0:18:40
Main-S①	50 × 3	4	0' 45"		サークル内で レスト30"	600	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:53:00

筋持久力

スピード

スタミナ
16_09_10

【テーマ】

- 動作確認
- フォームチェック

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"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ストレートリカバリー	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	150 × 8	1	2' 30"		フォームチェック ※ストローク数などチェックしよう！	1200	0:20:00
Main-S①	50 × 2	4	0' 45"		サークル内で レスト30"	400	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:52:50

筋持久力

スピード

スタミナ
16_09_10

【テーマ】

- 動作確認
- フォームチェック

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"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ストレートリカバリー	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	150 × 7	1	2' 45"		フォームチェック ※ストローク数などチェックしよう！	1050	0:19:15
Main-S①	50 × 3	3	0' 50"		サークル内で レスト30"	450	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:52:10

筋持久力

スピード

スタミナ
16_09_10

【テーマ】

- 動作確認
- フォームチェック

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"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ストレートリカバリー	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	150 × 7	1	2' 55"		フォームチェック ※ストローク数などチェックしよう！	1050	0:20:25
Main-S①	50 × 3	2	0' 55"		サークル内で レスト30"	300	0:05:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:53:20

筋持久力

スピード

スタミナ
16_09_10

【テーマ】

- 動作確認
- フォームチェック

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ストレートリカバリー	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	150 × 6	1	3' 15"		フォームチェック ※ストローク数などチェックしよう！	900	0:19:30
Main-S①	50 × 2	3	1' 00"		サークル内で レスト30"	300	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:53:35

筋持久力

スピード

スタミナ
16_09_10

【テーマ】

- 動作確認
- フォームチェック

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"		サイドキックリカバリー動作3回～3ストロークチェンジ	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ストレートリカバリー	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	150 × 5	1	3' 30"		フォームチェック ※ストローク数などチェックしよう！	750	0:17:30
Main-S①	50 × 6	1	1' 15"		サークル内で	300	0:07:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:53:10