

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_26



- 【テーマ】
●フォーミング
●動作確認

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
Kick	400 × 1	1	9' 20"		板キック	400	0:09:20
Pull	400 × 1	1	7' 00"		パドル プルバイ	400	0:07:00
Swim	400 × 1	1	7' 20"		フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	400 × 1	1	8' 00"		ハード！！ ※最初からしっかりとスピードアップ	400	0:08:00
Swim	300 × 2	1	5' 20"		1/3呼吸 フォーミング	600	0:10:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:53:20

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_26



- 【テーマ】
●フォーミング
●動作確認

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
Kick	400 × 1	1	9' 30"		板キック	400	0:09:30
Pull	400 × 1	1	7' 20"		パドル プルブイ	400	0:07:20
Swim	400 × 1	1	7' 40"		フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	400 × 1	1	8' 00"		ハード！！ ※最初からしっかりとスピードアップ	400	0:08:00
Swim	300 × 2	1	5' 40"		1/3呼吸 フォーミング	600	0:11:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_26



- 【テーマ】
●フォーミング
●動作確認

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	400 × 1	1	9' 50"		板キック	400	0:09:50
Pull	400 × 1	1	7' 30"		パドル プルブイ	400	0:07:30
Swim	400 × 1	1	7' 40"		フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	400 × 1	1	8' 00"		ハード！！ ※最初からしっかりとスピードアップ	400	0:08:00
Swim	300 × 2	1	5' 50"		1/3呼吸 フォーミング	600	0:11:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:40

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_26



- 【テーマ】
●フォーミング
●動作確認

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
Kick	400 × 1	1	9' 50"		板キック	400	0:09:50
Pull	400 × 1	1	7' 40"		パドル プルブイ	400	0:07:40
Swim	400 × 1	1	7' 50"		フォーミング	400	0:07:50
M-Swim	400 × 1	1	8' 00"		ハード！！ ※最初からしっかりとスピードアップ	400	0:08:00
Swim	400 × 1	1	8' 20"		1/3呼吸 フォーミング	400	0:08:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:53:00

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_26



- 【テーマ】
●フォーミング
●動作確認

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
Kick	400 × 1	1	10' 00"		板キック	400	0:10:00
Pull	400 × 1	1	8' 10"		パドル プルブイ	400	0:08:10
Swim	400 × 1	1	8' 30"		フォーミング	400	0:08:30
M-Swim	400 × 1	1	9' 00"		ハード！！ ※最初からしっかりとスピードアップ	400	0:09:00
Swim	300 × 1	1	6' 30"		1/3呼吸 フォーミング	300	0:06:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:53:40

テクニック

スピード

筋持久力
16_11_26



- 【テーマ】
●フォーミング
●動作確認

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	5' 00"		チョイス	200	0:05:00
Kick	400 × 1	1	12' 00"		板キック	400	0:12:00
Pull	400 × 1	1	9' 20"		パドル プルブイ	400	0:09:20
Swim	400 × 1	1	10' 00"		フォーミング	400	0:10:00
M-Swim	400 × 1	1	10' 00"		ハード！！ ※最初からしっかりとスピードアップ	400	0:10:00
Swim	200 × 1	1	5' 00"		1/3呼吸 フォーミング	200	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:20