

スタミナ

筋持久力

テクニック

17_01_11

(水)



SUNNY FISH

【テーマ】

●
● 距離を泳ごう
●

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	1	1	3' 50"		チョイス	200	0:03:50
Pull	200	×	3	1	3' 30"		パドル・プルブイ	600	0:10:30
Kick	200	×	2	1	4' 30"		板キック	400	0:09:00
Drill	200	×	4	1	4' 00"		IM	800	0:16:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"		一定ペースで	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:56:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

17_01_11

(水)



【テーマ】

●
● 距離を泳ごう
●

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Pull	200	×	3	1	3' 45"		パドル・プルブイ	600	0:11:15
Kick	200	×	2	1	5' 30"		板キック	400	0:11:00
Drill	200	×	4	1	4' 10"		1本目 ドッグパドル25 スイム375 2本目 ロングドッグパドル25 スイム375 3本目 片手バタフライ交互25 スイム375 4本目 平泳ぎ25 スイム375	800	0:16:40
Swim	200	×	3	1	3' 45"		一定ペースで	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:57:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

17_01_11

(水)



【テーマ】

●
● 距離を泳ごう
●

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4' 10"		チョイス	200	0:04:10
Pull	200	×	3	1	3' 50"		パドル・プルブイ	600	0:11:30
Kick	200	×	2	1	5' 30"		板キック	400	0:11:00
Drill	200	×	4	1	4' 20"		1本目 ドッグパドル25 スイム375 2本目 ロングドッグパドル25 スイム375 3本目 片手バタフライ交互25 スイム375 4本目 平泳ぎ25 スイム375	800	0:17:20
Swim	200	×	2	1	3' 55"		一定ペースで	400	0:07:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:50

スタミナ

筋持久力

テクニック

17_01_11

(水)



【テーマ】

● 距離を泳ごう

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	1	1	4' 20"		チョイス	200	0:04:20
Pull	200	×	3	1	4' 00"		パドル・プルブイ	600	0:12:00
Kick	200	×	2	1	6' 00"		板キック	400	0:12:00
Drill	200	×	3	1	4' 40"		1本目 ドッグパドル25 スイム375 2本目 ロングドッグパドル25 スイム375 3本目 片手バタフライ交互25 スイム375	600	0:14:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"		一定ペースで	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:53:40

スタミナ

筋持久力

テクニック

17_01_11

(水)



【テーマ】

●
● 距離を泳ごう
●

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
Pull	200	×	3	1	4' 10"		パドル・プルブイ	600	0:12:30
Kick	200	×	2	1	6' 00"		板キック	400	0:12:00
Drill	200	×	3	1	4' 50"		1本目 ドッグパドル25 スイム375 2本目 ロングドッグパドル25 スイム375 3本目 片手バタフライ交互25 スイム375	600	0:14:30
Swim	200	×	2	1	4' 20"		一定ペースで	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:10

スタミナ

筋持久力

テクニック

17_01_11

(水)



【テーマ】

●
● 距離を泳ごう
●

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 45"		チョイス	200	0:04:45
Pull	200	×	3	1	4' 30"		パドル・プルブイ	600	0:13:30
Kick	200	×	1	1	7' 00"		板キック	200	0:07:00
Drill	200	×	3	1	5' 20"		1本目 ドッグパドル25 スイム375 2本目 ロングドッグパドル25 スイム375 3本目 片手バタフライ交互25 スイム375	600	0:16:00
Swim	200	×	2	1	4' 40"		一定ペースで	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:53:35