

スタミナ

スタミナ

筋持久力

17\_03\_13

(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8'00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	60	1	0'45"		一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	3000	0:45:00
Drill	25	×	4	1	1'00"		奇数 板に座った状態で 前向きに進む 偶数 板に座った状態で 後ろ向きに進む	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								3600	1:00:00

スタミナ

スタミナ

筋持久力

17\_03\_13

(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8'00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	50	1	0'50"		一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	2500	0:41:40
Drill	25	×	4	1	1'00"		奇数 板に座った状態で 前向きに進む 偶数 板に座った状態で 後ろ向きに進む	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:56:40

スタミナ

スタミナ

筋持久力

17\_03\_13

(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	46	1	0'55"	一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	2300	0:42:10
Drill	25	×	4	1	1'00"	奇数 板に座った状態で 前向きに進む 偶数 板に座った状態で 後ろ向きに進む	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:10

スタミナ

スタミナ

筋持久力

17\_03\_13

(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	300	×	1	1	6' 20"		チョイス	300	0:06:20
Drill	50	×	44	1	1' 00"		一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	2200	0:44:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		奇数 板に座った状態で 前向きに進む 偶数 板に座った状態で 後ろ向きに進む	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:57:20

スタミナ

スタミナ

筋持久力

17\_03\_13

(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

## 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
Drill	50	×	42	1	1' 05"		一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	2100	0:45:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"		奇数 板に座った状態で 前向きに進む 偶数 板に座った状態で 後ろ向きに進む	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:57:00

スタミナ

スタミナ

筋持久力  
17\_03\_13  
(月)

【テーマ】

- 実践
- ベースアップ200
- プッシュ動作

## F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	1	1	4' 40"		チョイス	200	0:04:40
Drill	50	×	38	1	1' 15"		一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	1900	0:47:30
Drill	25	×	2	1	1' 00"		奇数 板に座った状態で 前向きに進む 偶数 板に座った状態で 後ろ向きに進む	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:57:10