

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_29  
(水)



【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	100 ×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
	100 ×	4	1	1' 50"	↓下まで続けて	400	0:07:20
	100 ×	4	1	1' 40"		400	0:06:40
	100 ×	4	1	1' 30"		400	0:06:00
	100 ×	4	1	1' 40"		400	0:06:40
	100 ×	4	1	1' 50"		400	0:07:20
	100 ×	4	1	1' 30"		400	0:06:00
Drill	25 ×	4	1	1' 00"	奇数 板座って 前向き 偶数 板座って 後ろ向き	100	0:04:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3000	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_29  
(水)



【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	100	×	4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
	100	×	4	1	2' 00"		↓下まで続けて	400	0:08:00
	100	×	4	1	1' 50"			400	0:07:20
	100	×	4	1	1' 40"			400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 50"			400	0:07:20
	100	×	4	1	1' 40"			400	0:06:40
	100	×	2	1	1' 35"			200	0:03:10
Drill	25	×	4	1	1' 00"		奇数 板座って 前向き 偶数 板座って 後ろ向き	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:54:50

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_29  
(水)



【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	100 ×	4	1	2' 15"	チョイス	400	0:09:00
	100 ×	4	1	2' 05"	↓下まで続けて	400	0:08:20
	100 ×	4	1	1' 55"		400	0:07:40
	100 ×	4	1	1' 45"		400	0:07:00
	100 ×	4	1	1' 55"		400	0:07:40
	100 ×	3	1	1' 45"		300	0:05:15
	100 ×	2	1	1' 40"		200	0:03:20
Drill	25 ×	4	1	1' 00"	奇数 板座って 前向き 偶数 板座って 後ろ向き	100	0:04:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_29  
(水)



【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	100	×	4	1	2' 20"	チョイス	400	0:09:20
	100	×	4	1	2' 10"	↓下まで続けて	400	0:08:40
	100	×	4	1	2' 00"		400	0:08:00
	100	×	2	1	1' 50"		200	0:03:40
	100	×	4	1	2' 00"		400	0:08:00
	100	×	4	1	1' 50"		400	0:07:20
	100	×	2	1	1' 45"		200	0:03:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	奇数 板座って 前向き 偶数 板座って 後ろ向き	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_29  
(水)



【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	100 ×	4	1	2' 30"	チョイス	400	0:10:00
	100 ×	4	1	2' 20"	↓下まで続けて	400	0:09:20
	100 ×	4	1	2' 10"		400	0:08:40
	100 ×	3	1	2' 00"		300	0:06:00
	100 ×	4	1	2' 10"		400	0:08:40
	100 ×	3	1	2' 00"		300	0:06:00
Drill	25 ×	4	1	1' 00"	奇数 板座って 前向き 偶数 板座って 後ろ向き	100	0:04:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_29  
(水)



【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	100 ×	4	1	2' 40"	チョイス	400	0:10:40
	100 ×	4	1	2' 30"	↓下まで続けて	400	0:10:00
	100 ×	4	1	2' 20"		400	0:09:20
	100 ×	1	1	2' 40"		100	0:02:40
	100 ×	3	1	2' 30"		300	0:07:30
	100 ×	3	1	2' 20"		300	0:07:00
Drill	25 ×	4	1	1' 00"	奇数 板座って 前向き 偶数 板座って 後ろ向き	100	0:04:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:10