

パワー

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_24  
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】			● ● ●					
W-up	200	×	2	1	4'00"	チヨイス	400	0:08:00
Main-S①	200	×	3	1	3'20"		600	0:10:00
	200	×	3	1	3'10"	レスト30	600	0:09:30
	200	×	2	1	3'00"	レスト30	400	0:06:00
	200	×	3	1	3'10"	レスト30	600	0:09:30
	200	×	3	1	3'05"	レスト30	600	0:09:15
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3300</b>	<b>0:55:15</b>

パワー

筋持久力

スタミナ

17\_05\_24

(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●				
			●				
			●				
W-up	200 ×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Main-S①	200 ×	3	1	3' 40"		600	0:11:00
					レスト30		
	200 ×	3	1	3' 30"		600	0:10:30
					レスト30		
	200 ×	2	1	3' 20"		400	0:06:40
					レスト30		
	200 ×	3	1	3' 30"		600	0:10:30
					レスト30		
	200 ×	2	1	3' 20"		400	0:06:40
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3100	0:56:20

パワー

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_24  
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Main-S①	200	×	3	1	3' 50"			600	0:11:30
							レスト30		
	200	×	3	1	3' 45"			600	0:11:15
							レスト30		
	200	×	2	1	3' 40"			400	0:07:20
							レスト30		
	200	×	2	1	3' 45"			400	0:07:30
							レスト30		
	200	×	2	1	3' 35"			400	0:07:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:55:45

パワー

筋持久力

スタミナ

17\_05\_24

(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

D

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
Main-S①	200	×	3	1	4' 00"			600	0:12:00
							レスト30		
	200	×	3	1	3' 55"			600	0:11:45
							レスト30		
	200	×	2	1	3' 50"			400	0:07:40
							レスト30		
	200	×	2	1	3' 55"			400	0:07:50
							レスト30		
	200	×	2	1	3' 50"			400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:54:05

パワー

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_24  
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

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
Main-S①	200	×	3	1	4' 20"			600	0:13:00
							レスト30		
	200	×	3	1	4' 10"			600	0:12:30
							レスト30		
	200	×	2	1	4' 05"			400	0:08:10
							レスト30		
	200	×	2	1	4' 10"			400	0:08:20
							レスト30		
	200	×	2	1	3' 55"			400	0:07:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:57:20

パワー

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_24  
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 40"		チョイス	400	0:09:20
Main-S①	200	×	3	1	4' 30"		レスト30	600	0:13:30
	200	×	3	1	4' 20"		レスト30	600	0:13:00
	200	×	2	1	4' 15"		レスト30	400	0:08:30
	200	×	2	1	4' 20"		レスト30	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:00