

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_11
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認

B

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
Swim	100	×	4	1	1' 50"	一定ペース レスト30"	400	0:07:20
	100	×	4	1	1' 40"	一定ペース レスト30"	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 30"	一定ペース レスト30"	400	0:06:00
	100	×	4	1	1' 40"	一定ペース レスト30"	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 25"	一定ペース レスト30"	400	0:05:40
	100	×	4	1	1' 30"	一定ペース	400	0:06:00
Drill	200	×	2	1	3' 30"	呼吸制限1/5 1/4 1/3 1/2 /25 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:56:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_11
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認

C

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
Swim	100	×	4	1	1' 55"	一定ペース レスト30"	400	0:07:40
	100	×	4	1	1' 45"	一定ペース レスト30"	400	0:07:00
	100	×	4	1	1' 40"	一定ペース レスト30"	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 45"	一定ペース レスト30"	400	0:07:00
	100	×	4	1	1' 40"	一定ペース レスト30"	400	0:06:40
	100	×	2	1	1' 35"	一定ペース	200	0:03:10
Drill	200	×	2	1	3' 45"	呼吸制限1/5 1/4 1/3 1/2 /25 繰り返し	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_11
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Swim	100	×	4	1	2' 10"	一定ペース	400	0:08:40
						レスト30"		
	100	×	4	1	2' 05"	一定ペース	400	0:08:20
						レスト30"		
	100	×	3	1	2' 00"	一定ペース	300	0:06:00
						レスト30"		
	100	×	4	1	2' 15"	一定ペース	400	0:09:00
						レスト30"		
	100	×	4	1	2' 05"	一定ペース	400	0:08:20
						レスト30"		
	100	×	2	1	2' 00"	一定ペース	200	0:04:00
Drill	200	×	1	1	4' 00"	呼吸制限1/5 1/4 1/3 1/2 /25 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_08_11
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 20"	一定ペース	400	0:09:20
						レスト30"		
	100	×	3	1	2' 15"	一定ペース	300	0:06:45
						レスト30"		
	100	×	3	1	2' 10"	一定ペース	300	0:06:30
						レスト30"		
	100	×	4	1	2' 15"	一定ペース	400	0:09:00
						レスト30"		
	100	×	3	1	2' 10"	一定ペース	300	0:06:30
						レスト30"		
	100	×	2	1	2' 10"	一定ペース	200	0:04:20
Drill	200	×	1	1	4' 30"	呼吸制限1/5 1/4 1/3 1/2 /25 繰り返し	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:55