

実践

筋持久力

スタミナ
17_08_28
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	10	1	1' 00"	チョイス	500	0:10:00
Swim	50	×	10	1	0' 50"	ベースアップ	500	0:08:20
	50	×	10	1	0' 45"	↓	500	0:07:30
	50	×	10	1	0' 45"	↓	500	0:07:30
						各60"レスト		
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 背泳ぎ 偶数 平泳ぎ ※大きな泳ぎで ゆっくり	200	0:05:20
Main-S①	75	×	10	1	1' 15"	ゴールタッチ以外一度上にあがる	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:54:10

実践

筋持久力

スタミナ
17_08_28
(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	10	1	0' 50"	ベースアップ	500	0:08:20
	50	×	8	1	0' 45"	↓	400	0:06:00
	50	×	10	1	0' 50"	↓ 各60"レスト	500	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 背泳ぎ 偶数 平泳ぎ ※大きな泳ぎで ゆっくり	200	0:06:00
Main-S①	75	×	10	1	1' 30"	ゴールタッチ以外一度上にあがる	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:40

実践

筋持久力

スタミナ
17_08_28
(月)



【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	50	×	10	1	0' 55"	ベースアップ	500	0:09:10
	50	×	8	1	0' 50"	↓	400	0:06:40
	50	×	10	1	0' 55"	↓ 各60"レスト	500	0:09:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 背泳ぎ 偶数 平泳ぎ ※大きな泳ぎで ゆっくり	200	0:06:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	ゴールタッチ以外一度上にあがる	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20

実践

筋持久力

スタミナ
17_08_28
(月)



【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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Swim	50	×	8	1	1' 00"	ベースアップ	400	0:08:00
	50	×	8	1	0' 50"	↓	400	0:06:40
	50	×	8	1	0' 55"	↓	400	0:07:20
						各60"レスト		
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎ 偶数 平泳ぎ ※大きな泳ぎで ゆっくり	200	0:06:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 45"	ゴールタッチ以外一度上にあがる	750	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:10

実践

筋持久力

スタミナ
17_08_28
(月)



【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	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Swim	50	×	8	1	1' 10"	ベースアップ	400	0:09:20
	50	×	6	1	1' 05"	↓	300	0:06:30
	50	×	6	1	1' 05"	↓	300	0:06:30
						各60"レスト		
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎ 偶数 平泳ぎ ※大きな泳ぎで ゆっくり	200	0:06:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	ゴールタッチ以外一度上にあがる	600	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:40

実践

筋持久力

スタミナ
17_08_28
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	1' 20"	ベースアップ	400	0:10:40
	50	×	6	1	1' 10"	↓	300	0:07:00
	50	×	6	1	1' 20"	↓	300	0:08:00
						各60"レスト		
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 背泳ぎ 偶数 平泳ぎ ※大きな泳ぎで ゆっくり	150	0:05:30
Main-S①	75	×	8	1	1' 55"	ゴールタッチ以外一度上にあがる	600	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:30