

実践

筋持久力

スピード
17_09_08
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング200
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	プルブイ ヘッドアップクロール12.5 スイム12.5 ※ヘッドアップはゆっくり	200	0:05:20
Swim	800	×	1	1	13' 20"	1/3呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 繰り返し	800	0:13:20
M-Swim	50	×	10	1	1' 05"	顔上げキックハード12.5 スイム25 ヘッドアップハード12.5	500	0:10:50
Swim	75	×	6	1	1' 20"	呼吸制限 1/9 1/7 1/3	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:10

実践

筋持久力

スピード
17_09_08
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング200
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	800	×	1	1	15' 00"	チョイス	800	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルプイ ヘッドアップクロール12.5 スイム12.5 ※ヘッドアップはゆっくり	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	14' 00"	1/3呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 繰り返し	800	0:14:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	顔上げキックハード12.5 スイム25 ヘッドアップハード12.5	400	0:09:20
Swim	75	×	6	1	1' 30"	呼吸制限 1/9 1/7 1/3	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:20

実践

筋持久力

スピード
17_09_08
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング200
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	600	×	1	1	12' 00"	チョイス	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ ヘッドアップクロール12.5 スイム12.5 ※ヘッドアップはゆっくり	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	15' 20"	1/3呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 繰り返し	800	0:15:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 15"	顔上げキックハード12.5 スイム25 ヘッドアップハード12.5	400	0:10:00
Swim	75	×	6	1	1' 45"	呼吸制限 1/9 1/7 1/3	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:50

実践

筋持久力

スピード
17_09_08
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング200
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	500	×	1	1	11' 15"	チョイス	500	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルブイ ヘッドアップクロール12.5 スイム12.5 ※ヘッドアップはゆっくり	200	0:06:40
Swim	600	×	1	1	16' 00"	1/3呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 繰り返し	600	0:16:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 30"	顔上げキックハード12.5 スイム25 ヘッドアップハード12.5	400	0:12:00
Swim	75	×	4	1	1' 50"	呼吸制限 1/9 1/7 1/3	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:15