

実践

筋持久力

スピード
17_09_13
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'30"

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 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 10秒間けのび～スイム 姿勢作り | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | スタート10 ^秒 ハード 15 ^秒 イージー | 200 | 0:05:20 |
| Main-S① | 100 | × | 10 | 1 | 3' 00" | ドラフティングスイム100 ※先頭は全カハード 後続は1秒後スタート | 1000 | 0:30:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 10" | 呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/3 /50 ^秒 | 200 | 0:03:10 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:54:50 |

実践

筋持久力

スピード
17_09_13
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'40"

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 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 10秒間けのび〜スイム 姿勢作り | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | スタート10 ^秒 ハード 15 ^秒 イージー | 200 | 0:05:20 |
| Main-S① | 100 | × | 10 | 1 | 3' 00" | ドラフティングスイム100 ※先頭は全カハード 後続は1秒後スタート | 1000 | 0:30:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 20" | 呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/3 /50 ^秒 | 200 | 0:03:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:55:40 |

実践

筋持久力

スピード
17_09_13
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認
- 1'50"

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| | | | | ● | | | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 05" | チョイス | 300 | 0:06:15 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 10秒間けのび～スイム 姿勢作り | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | スタート10 ^秒 ハード 15 ^秒 イージー | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 100 | × | 9 | 1 | 3' 30" | ドラフティングスイム100 ※先頭は全カハード 後続は1秒後スタート | 900 | 0:31:30 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 40" | 呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/3 /50 ^秒 | 200 | 0:03:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 1850 | 0:54:55 |

実践

筋持久力

スピード
17_09_13
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'00"

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | チョイス | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 10秒間けのび～スイム 姿勢作り | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | スタート10 ^秒 ハード 15 ^秒 イージー | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 100 | × | 9 | 1 | 3' 30" | ドラフティングスイム100 ※先頭は全カハード 後続は1秒後スタート | 900 | 0:31:30 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 50" | 呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/3 /50 ^秒 | 200 | 0:03:50 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 1850 | 0:55:20 |

実践

筋持久力

スピード
17_09_13
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'05"

E

| 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 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 10秒間けのび～スイム 姿勢作り | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | スタート10 _秒 ハード 15 _秒 イージー | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 100 | × | 8 | 1 | 4' 00" | ドラフティングスイム100 ※先頭は全カハード 後続は1秒後スタート | 800 | 0:32:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/3 /50 _秒 | 200 | 0:04:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 1650 | 0:54:30 |

実践

筋持久力

スピード
17_09_13
(水)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング100
- 動作確認
- 2'20"

F

| 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 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 10秒間けのび〜スイム 姿勢作り | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | スタート10 _秒 ハード 15 _秒 イージー | 150 | 0:05:00 |
| Main-S① | 100 | × | 8 | 1 | 4' 00" | ドラフティングスイム100 ※先頭は全カハード 後続は1秒後スタート | 800 | 0:32:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/3 /50 _秒 | 200 | 0:04:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 1600 | 0:54:30 |