

実践

筋持久力

スピード
17_09_25
(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	400	×	1	1	7' 40"	チョイス	400	0:07:40
Main-S①	50	×	20	1	2' 00"	ハード！！ 頑張ろう！	1000	0:40:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	プルブイ 呼吸制限1回 ※リラックスして	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:58:00

実践

筋持久力

スピード

17_09_25

(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	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Main-S①	50	×	20	1	2' 00"	ハード！！ 頑張ろう！	1000	0:40:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ 呼吸制限1回 ※リラックスして	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:58:50

実践

筋持久力

スピード
17_09_25
(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	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Main-S①	50	×	20	1	2'00"	ハード！！ 頑張ろう！	1000	0:40:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	プルブイ 呼吸制限1回 ※リラックスして	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:59:00

実践

筋持久力

スピード
17_09_25
(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	350	×	1	1	7' 40"	チョイス	350	0:07:40
Main-S①	50	×	20	1	2' 00"	ハード！！ 頑張ろう！	1000	0:40:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ 呼吸制限1回 ※リラックスして	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:58:40

実践

筋持久力

スピード
17_09_25
(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	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Main-S①	50	×	20	1	2' 00"	ハード！！ 頑張ろう！	1000	0:40:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	プルブイ 呼吸制限1回 ※リラックスして	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1650	0:57:00

実践

筋持久力

スピード

17_09_25

(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	250	×	1	1	6' 40"	チョイス	250	0:06:40
Main-S①	50	×	20	1	2' 00"	ハード！！ 頑張ろう！	1000	0:40:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	プルブイ 呼吸制限1回 ※リラックスして	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1600	0:57:10