

実践

スタミナ

スピード
17_10_06
(金)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！

B

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
Kick	400	×	1	1	9'20"	板キック	400	0:09:20
Pull	400	×	2	1	6'30"	パドル・プルブイ	800	0:13:00
Drill	400	×	1	1	7'00"	ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:07:00
Swim	400	×	1	1	6'40"	スイム	400	0:06:40
M-Swim	400	×	1	1	6'00"	ハード！！ 頑張ろう！！	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:53:00

実践

スタミナ

スピード
17_10_06
(金)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！

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
Kick	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
Pull	400	×	2	1	7' 00"	パドル・プルブイ	800	0:14:00
Drill	400	×	1	1	7' 20"	ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:07:20
Swim	400	×	1	1	7' 10"	スイム	400	0:07:10
M-Swim	400	×	1	1	7' 00"	ハード！！ 頑張ろう！！	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:30

実践

スタミナ

スピード
17_10_06
(金)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Kick	400	×	1	1	10' 40"	板キック	400	0:10:40
Pull	400	×	2	1	7' 30"	パドル・プルブイ	800	0:15:00
Drill	400	×	1	1	7' 40"	ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:07:40
Swim	400	×	1	1	7' 20"	スイム	400	0:07:20
M-Swim	400	×	1	1	7' 00"	ハード！！ 頑張ろう！！	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

実践

スタミナ

スピード
17_10_06
(金)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Kick	400	×	1	1	10' 40"	板キック	400	0:10:40
Pull	400	×	1	1	8' 40"	パドル・プルブイ	400	0:08:40
Drill	400	×	1	1	9' 00"	ドッグパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:09:00
Swim	400	×	1	1	9' 00"	スイム	400	0:09:00
M-Swim	400	×	1	1	8' 00"	ハード！！ 頑張ろう！！	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10