

実践

スタミナ

筋持久力
17_11_03
(金)



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

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' 45"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:00
Kick	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
Swim	50	×	8	1	1' 10"	顔上げキック12.5ハード スイム37.5	400	0:09:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 00"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 前呼吸12.5 スイム12.5	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ ※丁寧な動作で	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:30



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

実践

スタミナ

筋持久力
17_11_03
(金)

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"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:00
Kick	400	×	1	1	11' 00"	板キック	400	0:11:00
Swim	50	×	6	1	1' 15"	顔上げキック12.5ハード スイム37.5	300	0:07:30
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 前呼吸12.5 スイム12.5	400	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ ※丁寧な動作で	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:40



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

実践

スタミナ

筋持久力
17_11_03
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	700	×	1	1	15' 00"	チョイス	700	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:40
Kick	400	×	1	1	12' 00"	板キック	400	0:12:00
Swim	50	×	6	1	1' 20"	顔上げキック12.5ハード スイム37.5	300	0:08:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 15"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 前呼吸12.5 スイム12.5	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ ※丁寧な動作で	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:10



【テーマ】

- 実践
- キャッチアップ(基礎動作)100
- キック！！

実践

スタミナ

筋持久力
17_11_03
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	600	×	1	1	14' 00"	チョイス	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧な動作で	200	0:06:40
Kick	400	×	1	1	12' 00"	板キック	400	0:12:00
Swim	50	×	6	1	1' 30"	顔上げキック12.5ハード スイム37.5	300	0:09:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 20"	ヘッドアップ12.5 スイム12.5 前呼吸12.5 スイム12.5	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ ※丁寧な動作で	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:57:40