

実践

スタミナ

スピード
17_12_06
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 1'30"

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Main-S	50	×	10	1	1' 30"	ハード！！ しっかりスピードを出そう！！	500	0:15:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Main-S	50	×	10	1	1' 30"	ハード！！ 最初のハードとタイムが変わらないように	500	0:15:00
Swim	100	×	5	1	1' 40"	呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/2	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:40

実践

スタミナ

スピード
17_12_06
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 1'40"

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4'00"	チョイス	400	0:08:00
Main-S	50	×	10	1	1'30"	ハード！！ しっかりスピードを出そう！！	500	0:15:00
Swim	100	×	4	1	1'45"	フォーミング	400	0:07:00
Main-S	50	×	10	1	1'30"	ハード！！ 最初のハードとタイムが変わらないように	500	0:15:00
Swim	100	×	4	1	1'50"	呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/2	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20

実践

スタミナ

スピード
17_12_06
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 1'50"

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4'00"	チョイス	400	0:08:00
Main-S	50	×	10	1	1'30"	ハード！！ しっかりスピードを出そう！！	500	0:15:00
Swim	100	×	4	1	1'50"	フォーミング	400	0:07:20
Main-S	50	×	10	1	1'30"	ハード！！ 最初のハードとタイムが変わらないように	500	0:15:00
Swim	100	×	4	1	1'55"	呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/2	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00

実践

スタミナ

スピード
17_12_06
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 2'00"

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Main-S	50	×	10	1	1' 30"	ハード！！ しっかりスピードを出そう！！	500	0:15:00
Swim	100	×	3	1	2' 00"	フォーミング	300	0:06:00
Main-S	50	×	10	1	1' 30"	ハード！！ 最初のハードとタイムが変わらないように	500	0:15:00
Swim	100	×	4	1	2' 05"	呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/2	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:40

実践

スタミナ

スピード
17_12_06
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 2'05"

E

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
Main-S	50	×	8	1	2' 00"	ハード！！ しっかりスピードを出そう！！	400	0:16:00
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
Main-S	50	×	8	1	2' 00"	ハード！！ 最初のハードとタイムが変わらないように	400	0:16:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"	呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/2	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:55:05

実践

スタミナ

スピード
17_12_06
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Main-S	50	×	8	1	2' 00"	ハード！！ しっかりスピードを出そう！！	400	0:16:00
Swim	100	×	3	1	2' 30"	フォーミング	300	0:07:30
Main-S	50	×	8	1	2' 00"	ハード！！ 最初のハードとタイムが変わらないように	400	0:16:00
Swim	100	×	3	1	2' 30"	呼吸制限 1/9 1/7 1/5 1/2	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:54:30