

パワー 筋持久力 スピード
17_12_23



- 【テーマ】
- 動作確認
 - 基礎・基本動作
 - スピード・ベースアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	200	0:04:00
Swim	25 × 80	1	0' 40"		3本バタフライ 1本クロール 繰り返し Aコース行き Bコース帰り 頑張ろう!!!!!!!!!!!!	2000	0:53:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	1:00:20

パワー 筋持久力 スピード
17_12_23



- 【テーマ】
- 動作確認
 - 基礎・基本動作
 - スピード・ベースアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	200	0:04:00
Swim	25 × 80	1	0' 40"		3本バタフライ 1本クロール 繰り返し Aコース行き Bコース帰り 頑張ろう!!!!!!!!!!!!	2000	0:53:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	1:00:20



- 【テーマ】
- 動作確認
 - 基礎・基本動作
 - スピード・ベースアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 00"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	200	0:04:00
Swim	25 × 72	1	0' 45"		3本バタフライ 1本クロール 繰り返し Cコース行き Dコース帰り 頑張ろう!!!!!!!!!!!!	1800	0:54:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	1:01:00



- 【テーマ】
- 動作確認
 - 基礎・基本動作
 - スピード・ベースアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	150 × 1	1	4' 00"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	150	0:04:00
Swim	25 × 72	1	0' 45"		3本バタフライ 1本クロール 繰り返し Cコース行き Dコース帰り 頑張ろう!!!!!!!!!!!!	1800	0:54:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	1:01:00



- 【テーマ】
- 動作確認
 - 基礎・基本動作
 - スピード・ベースアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	150 × 1	1	4' 00"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	150	0:04:00
Swim	25 × 64	1	0' 50"		3本バタフライ 1本クロール 繰り返し Eコース行き Fコース帰り 頑張ろう!!!!!!!!!!!!	1600	0:53:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	1:00:20



- 【テーマ】
- 動作確認
 - 基礎・基本動作
 - スピード・ベースアップ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	150 × 1	1	4' 00"		チョイス(ターンのたびに時計を見てペース確認)	150	0:04:00
Swim	25 × 64	1	0' 50"		3本バタフライ 1本クロール 繰り返し Eコース行き Fコース帰り 頑張ろう!!!!!!!!!!!!	1600	0:53:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	1:00:20