

実践

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	2	1	3' 30"	スピード調整	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"	↓	400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 10"	↓	400	0:06:20
	200	×	2	1	3' 00"	パドル	400	0:06:00
	200	×	2	1	2' 50"	パドル	400	0:05:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ ストレートアームで ※リラックスして ゆっくり	200	0:05:20
Main-S	25	×	12	1	0' 40"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 キャッチアップ キックハード	300	0:08:00
Swim	75	×	4	1	1' 20"	呼吸動作 25/1回 25/2回 25/制限なし	300	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:10

実践

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
	200	×	2	1	3' 30"	スピード調整	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"	↓	400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 10"	↓	400	0:06:20
	200	×	2	1	3' 05"	パドル	400	0:06:10
	200	×	2	1	3' 00"	パドル	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ ストレートアームで ※リラックスして ゆっくり	200	0:05:20
Main-S	25	×	10	1	0' 40"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 キャッチアップ キックハード	250	0:06:40
Swim	75	×	4	1	1' 30"	呼吸動作 25/1回 25/2回 25/制限なし	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:57:10

実践

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
	200	×	1	1	3' 50"	スピード調整	200	0:03:50
	200	×	2	1	3' 40"	↓	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 30"	↓	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"	パドル	400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 15"	パドル	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ストレートアームで ※リラックスして ゆっくり	200	0:06:00
Main-S	25	×	10	1	0' 40"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 キャッチアップ キックハード	250	0:06:40
Swim	75	×	4	1	1' 40"	呼吸動作 25/1回 25/2回 25/制限なし	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:40

実践

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(月)

【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	200	×	1	1	3' 55"	スピード調整	200	0:03:55
	200	×	2	1	3' 50"	↓	400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 45"	↓	400	0:07:30
	200	×	2	1	3' 40"	パドル	400	0:07:20
	200	×	1	1	3' 30"	パドル	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ° ストレートアームで ※リラックスして ゆっくり	200	0:06:00
Main-S	25	×	10	1	0' 40"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 キャッチアップ キックハード	250	0:06:40
Swim	75	×	4	1	1' 40"	呼吸動作 25/1回 25/2回 25/制限なし	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:25

実践

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

E

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
	200	×	1	1	4' 20"	スピード調整	200	0:04:20
	200	×	2	1	4' 15"	↓	400	0:08:30
	200	×	1	1	4' 10"	↓	200	0:04:10
	200	×	2	1	4' 05"	パドル	400	0:08:10
	200	×	1	1	4' 00"	パドル	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ° ストレートアームで ※リラックスして ゆっくり	150	0:04:30
Main-S	25	×	10	1	0' 50"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 キャッチアップ キックハード	250	0:08:20
Swim	75	×	4	1	1' 50"	呼吸動作 25/1回 25/2回 25/制限なし	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:50

実践

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
	200	×	1	1	4' 40"	スピード調整	200	0:04:40
	200	×	2	1	4' 30"	↓	400	0:09:00
	200	×	1	1	4' 20"	↓	200	0:04:20
	200	×	2	1	4' 20"	パドル	400	0:08:40
	200	×	1	1	4' 10"	パドル	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ ストレートアームで ※リラックスして ゆっくり	150	0:05:00
Main-S	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 キャッチアップ キックハード	200	0:06:40
Swim	75	×	2	1	2' 00"	呼吸動作 25/1回 25/2回 25/制限なし	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20