

実践

筋持久力

スピード

18_02_12

(月)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き潜水～スイム 偶数 左向き潜水～スイム ※フラットな姿勢	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 45"	奇数 前呼吸25(1/2呼吸) スイム75 偶数 顔上げ平泳ぎ25 スイム75	1200	0:21:00
M-Swim	40	×	8	3	0' 50"	5分インターン ※後半スピード落とさないように レスト60"	960	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2860	0:57:30

実践

筋持久力

スピード
18_02_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き潜水～スイム 偶数 左向き潜水～スイム ※フラットな姿勢	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"	奇数 前呼吸25(1/2呼吸) スイム75 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 スイム75	1000	0:18:20
M-Swim	40	×	8	3	0' 50"	5分インターン ※後半スピード落とさないように レスト60"	960	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2660	0:55:10

実践

筋持久力

スピード
18_02_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き潜水～スイム 偶数 左向き潜水～スイム ※フラットな姿勢	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 55"	奇数 前呼吸25(1/2呼吸) スイム75 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 スイム75	1000	0:19:10
M-Swim	40	×	8	3	0' 55"	5分インターン ※後半スピード落とさないように レスト60"	960	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2660	0:58:10

実践

筋持久力

スピード
18_02_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右向き潜水～スイム 偶数 左向き潜水～スイム ※フラットな姿勢	200	0:06:40
Swim	100	×	10	1	2' 05"	奇数 前呼吸25(1/2呼吸) スイム75 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 スイム75	1000	0:20:50
M-Swim	40	×	6	3	0' 55"	5分インターン ※後半スピード落とさないように レスト60"	720	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2420	0:55:10

実践

筋持久力

スピード
18_02_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8' 40"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		奇数 右向き潜水～スイム 偶数 左向き潜水～スイム ※フラットな姿勢	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"		奇数 前呼吸25(1/2呼吸) スイム75 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 スイム75	800	0:18:40
M-Swim	40	×	6	3	1' 05"		5分インターン ※後半スピード落とさないように レスト60"	720	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2220	0:56:30

実践

筋持久力

スピード
18_02_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 200
- リカバリー動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右向き潜水～スイム 偶数 左向き潜水～スイム ※フラットな姿勢	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 40"	奇数 前呼吸25(1/2呼吸) スイム75 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 スイム75	800	0:21:20
M-Swim	40	×	6	2	1' 20"	5分インターン ※後半スピード落とさないように レスト60"	480	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1980	0:56:00