

実践

スピード

筋持久力

18\_02\_23

(金)



【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	200	×	2	1	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 30"	↓サークルに合わせてスピードアップ	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"		400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 10"		400	0:06:20
						レスト30"		
	200	×	2	1	3' 00"	パドル・プルブイ	400	0:06:00
	200	×	2	1	2' 50"	↓	400	0:05:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本 キャッチアップ 2本 平泳ぎ 2本 背泳ぎ	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1' 30"	呼吸制限 25/1回・3回・自由 ※しっかり守ろう！！	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:57:00

実践

スピード

筋持久力

18\_02\_23

(金)



【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	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	2	1	3' 50"	↓サークルに合わせてスピードアップ	400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 40"		400	0:07:20
	200	×	1	1	3' 30"		200	0:03:30
						レスト30"		
	200	×	1	1	3' 20"	パドル・プルブイ	200	0:03:20
	200	×	2	1	3' 10"	↓	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本 キャッチアップ 2本 平泳ぎ 2本 背泳ぎ	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1' 40"	呼吸制限 25/2回・4回・自由 ※しっかり守ろう！！	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:10

実践

スピード

筋持久力

18\_02\_23

(金)



【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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	200	×	2	1	4' 20"	↓サークルに合わせてスピードアップ	400	0:08:40
	200	×	1	1	4' 10"		200	0:04:10
	200	×	1	1	4' 00"		200	0:04:00
						レスト30"		
	200	×	2	1	4' 00"	パドル・プルブイ	400	0:08:00
	200	×	2	1	3' 50"	↓	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本 キャッチアップ 2本 平泳ぎ 2本 背泳ぎ	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1' 45"	呼吸制限 25/2回・4回・自由 ※しっかり守ろう！！	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:30

実践

スピード

筋持久力

18\_02\_23

(金)



【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	200	×	2	1	4' 50"	チョイス	400	0:09:40
	200	×	1	1	4' 40"	↓サークルに合わせてスピードアップ	200	0:04:40
	200	×	1	1	4' 30"		200	0:04:30
	200	×	1	1	4' 20"		200	0:04:20
						レスト30"		
	200	×	2	1	4' 20"	パドル・プルブイ	400	0:08:40
	200	×	1	1	4' 10"	↓	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4本 キャッチアップ 2本 平泳ぎ 2本 背泳ぎ	200	0:06:40
Swim	75	×	6	1	1' 50"	呼吸制限 25/3回・4回・自由 ※しっかり守ろう！！	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:40