

実践

筋持久力

スタミナ
18_03_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 30"		チョイス	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"			400	0:06:00
							レスト60"		
	200	×	2	1	2' 50"		パドル・プルブイ	400	0:05:40
	200	×	2	1	2' 40"			400	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"		4本スイム 4本キャッチアップ	200	0:05:20
M-Swim	75	×	8	1	1' 30"		奇数 呼吸制限25/ 0・2・自由 偶数 呼吸制限25/自由・2・0	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:57:20

実践

筋持久力

スタミナ
18_03_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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"		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60"		
	200	×	2	1	2' 55"	パドル・プルブイ	400	0:05:50
	200	×	2	1	2' 50"		400	0:05:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本スイム 4本キャッチアップ	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 30"	奇数 呼吸制限25/ 0・2・自由 偶数 呼吸制限25/自由・2・0	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:56:50

実践

筋持久力

スタミナ
18_03_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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	×	2	1	3' 50"		400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 40"		400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 30"		400	0:07:00
						レスト60"		
	200	×	2	1	3' 20"	パドル・プルブイ	400	0:06:40
	200	×	1	1	3' 10"		200	0:03:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本スイム 4本キャッチアップ	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 40"	奇数 呼吸制限25/ 2・4・自由 偶数 呼吸制限25/自由・4・2	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:50

実践

筋持久力

スタミナ
18_03_12
(月)

【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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	×	2	1	4' 00"			400	0:08:00
	200	×	2	1	3' 50"			400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 40"			400	0:07:20
							レスト60"		
	200	×	2	1	3' 30"		パドル・プルブイ	400	0:07:00
	200	×	1	1	3' 20"			200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		4本スイム 4本キャッチアップ	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 45"		奇数 呼吸制限25/ 2・4・自由 偶数 呼吸制限25/自由・4・2	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:53:30

実践

筋持久力

スタミナ
18_03_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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	×	2	1	4' 20"		400	0:08:40
	200	×	2	1	4' 10"		400	0:08:20
	200	×	2	1	4' 05"		400	0:08:10
						レスト60"		
	200	×	2	1	4' 00"	パドル・プルブイ	400	0:08:00
	200	×	1	1	3' 55"		200	0:03:55
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2本スイム 4本キャッチアップ	150	0:05:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 50"	奇数 呼吸制限25/ 2・4・自由 偶数 呼吸制限25/自由・4・2	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:55

実践

筋持久力

スタミナ
18_03_12
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

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	×	2	1	4' 40"		400	0:09:20
	200	×	2	1	4' 30"		400	0:09:00
	200	×	2	1	4' 20"		400	0:08:40
						レスト60"		
	200	×	1	1	4' 15"	パドル・プルブイ	200	0:04:15
	200	×	1	1	4' 10"		200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2本スイム 4本キャッチアップ	150	0:05:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 55"	奇数 呼吸制限25/ 3・5・自由 偶数 呼吸制限25/自由・5・3	300	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:55