

実践

筋持久力

スピード
18_04_09
(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 | 800 | × | 1 | 1 | 15' 20" | チョイス | 800 | 0:15:20 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| M-Swim | 400 | × | 2 | 1 | 8' 00" | ハード！！ 最初から頑張ろう！！ | 800 | 0:16:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | イージー | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 奇数 潜水キック 右向き 偶数 潜水キック 左向き ※水中でフラットな姿勢を | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | ノープレハード12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 1/2前呼吸25 | 800 | 0:13:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3000 | 0:59:50 |

実践

筋持久力

スピード
18_04_09
(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 | 800 | × | 1 | 1 | 15' 20" | チョイス | 800 | 0:15:20 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| M-Swim | 400 | × | 2 | 1 | 8' 00" | ハード！！ 最初から頑張ろう！！ | 800 | 0:16:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | イージー | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 潜水キック 右向き 偶数 潜水キック 左向き ※水中でフラットな姿勢を | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 50" | ノープレハード12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 1/2前呼吸25 | 600 | 0:11:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 0:58:10 |

実践

筋持久力

スピード
18_04_09
(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 | 800 | × | 1 | 1 | 16' 00" | チョイス | 800 | 0:16:00 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| M-Swim | 400 | × | 2 | 1 | 8' 00" | ハード！！ 最初から頑張ろう！！ | 800 | 0:16:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | イージー | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 潜水キック 右向き 偶数 潜水キック 左向き ※水中でフラットな姿勢を | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 55" | ノープレハード12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 1/2前呼吸25 | 600 | 0:11:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 0:59:20 |

実践

筋持久力

スピード
18_04_09
(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 | 800 | × | 1 | 1 | 16' 40" | チョイス | 800 | 0:16:40 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| M-Swim | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | ハード！！ 最初から頑張ろう！！ | 400 | 0:08:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | イージー | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 潜水キック 右向き 偶数 潜水キック 左向き ※水中でフラットな姿勢を | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 00" | ノープレハード12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 1/2前呼吸25 | 800 | 0:16:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2600 | 0:56:30 |

実践

筋持久力

スピード
18_04_09
(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 | 800 | × | 1 | 1 | 17' 20" | チョイス | 800 | 0:17:20 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 30" | 板キック | 200 | 0:05:30 |
| M-Swim | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | ハード！！ 最初から頑張ろう！！ | 400 | 0:08:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | イージー | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 潜水キック 右向き 偶数 潜水キック 左向き ※水中でフラットな姿勢を | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 7 | 1 | 2' 10" | ノープレハード12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 1/2前呼吸25 | 700 | 0:15:10 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:57:30 |

実践

筋持久力

スピード
18_04_09
(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 | 800 | × | 1 | 1 | 18' 00" | チョイス | 800 | 0:18:00 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 6' 00" | 板キック | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | ハード！！ 最初から頑張ろう！！ | 400 | 0:08:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 10" | イージー | 100 | 0:02:10 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 奇数 潜水キック 右向き 偶数 潜水キック 左向き ※水中でフラットな姿勢を | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 30" | ノープレハード12.5 ヘッドアップ12.5 スイム50 1/2前呼吸25 | 600 | 0:15:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2400 | 0:59:30 |