

実践

スタミナ

筋持久力

18\_04\_20

(金)



【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	4' 40"	板キック	200	0:04:40
M-Swim	75	×	10	1	1' 30"	壁キック10秒ハード～スイム ゴールタッチ後は上に上がってスクワット5回	750	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"	3本ラインターン(T字)	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:00

実践

スタミナ

筋持久力

18\_04\_20

(金)



【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' 20"	板キック	200	0:05:20
M-Swim	75	×	8	1	1' 40"	壁キック10秒ハード～スイム ゴールタッチ後は上に上がってスクワット5回	600	0:13:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	3本ラインターン(T字)	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:40

実践

スタミナ

筋持久力

18\_04\_20

(金)



【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' 30"	板キック	200	0:05:30
M-Swim	75	×	8	1	1' 45"	壁キック10秒ハード～スイム ゴールタッチ後は上に上がってスクワット5回	600	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	3本ラインターン(T字)	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:40

実践

スタミナ

筋持久力

18\_04\_20

(金)



【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	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	75	×	6	1	1' 50"	壁キック10秒ハード～スイム ゴールタッチ後は上に上がってスクワット5回	450	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	イルカ飛び	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 20"	3本ラインターン(T字)	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:40