

実践

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 100
- プル動作

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|---------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 800 | × | 1 | 1 | 14' 00" | チョイス | 800 | 0:14:00 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 板キック | 200 | 0:04:00 |
| Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3' 15" | 奇数 T字(3 ^回)ターン 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 残りスイム | 1000 | 0:16:15 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | ゆっくり | 50 | 0:01:00 |
| M-Swim | 40 | × | 12 | 1 | 1' 00" | 5秒前フローティング 20 ^回 ハード 20 ^回 スイム | 480 | 0:12:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | フォーミング | 100 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 仰向け 足の指水面 スカーリング | 200 | 0:08:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2930 | 0:59:55 |

実践

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 100
- プル動作

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|---------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 800 | × | 1 | 1 | 14' 30" | チョイス | 800 | 0:14:30 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 25" | 奇数 T字(3 ^{フル})ターン 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 残りスイム | 800 | 0:13:40 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | ゆっくり | 50 | 0:01:00 |
| M-Swim | 40 | × | 10 | 1 | 1' 05" | 5秒前フローティング 20 ^{フル} ハード 20 ^{フル} スイム | 400 | 0:10:50 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | フォーミング | 100 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 仰向け 足の指水面 スカーリング | 200 | 0:08:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2650 | 0:57:40 |

実践

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 100
- プル動作

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|---------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 600 | × | 1 | 1 | 12' 00" | チョイス | 600 | 0:12:00 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 40" | 奇数 T字(3 ^{フル})ターン 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 残りスイム | 800 | 0:14:40 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | ゆっくり | 50 | 0:01:00 |
| M-Swim | 40 | × | 10 | 1 | 1' 05" | 5秒前フローティング 20 ^{フル} ハード 20 ^{フル} スイム | 400 | 0:10:50 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | フォーミング | 100 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 仰向け 足の指水面 スカーリング | 200 | 0:08:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2450 | 0:56:10 |

実践

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 100
- プル動作

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|---------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 600 | × | 1 | 1 | 12' 30" | チョイス | 600 | 0:12:30 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 50" | 奇数 T字(3 ^{フル})ターン 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 残りスイム | 800 | 0:15:20 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | ゆっくり | 50 | 0:01:00 |
| M-Swim | 40 | × | 10 | 1 | 1' 10" | 5秒前フローティング 20 ^{フル} ハード 20 ^{フル} スイム | 400 | 0:11:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | フォーミング | 100 | 0:01:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 仰向け 足の指水面 スカーリング | 200 | 0:08:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2450 | 0:58:15 |

実践

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 100
- プル動作

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|---------|--|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 600 | × | 1 | 1 | 13' 00" | チョイス | 600 | 0:13:00 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 4' 00" | 奇数 T字(3 ^分)ターン 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 残りスイム | 800 | 0:16:00 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | ゆっくり | 50 | 0:01:00 |
| M-Swim | 40 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 5秒前フローティング 20 ^分 ハード 20 ^分 スイム | 320 | 0:10:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 00" | フォーミング | 100 | 0:02:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 1' 00" | 仰向け 足の指水面 スカーリング | 200 | 0:08:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2370 | 0:58:00 |

実践

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 100
- プル動作

F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|---------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● ● ● | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 10' 00" | チョイス | 400 | 0:10:00 |
| | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 4' 45" | 奇数 T字(3 ^分)ターン 偶数 顔上げ平泳ぎ12.5 残りスイム | 800 | 0:19:00 |
| Swim | 50 | × | 1 | 1 | 1' 00" | ゆっくり | 50 | 0:01:00 |
| M-Swim | 40 | × | 8 | 1 | 1' 30" | 5秒前フローティング 20 ^分 ハード 20 ^分 スイム | 320 | 0:12:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 10" | フォーミング | 100 | 0:02:10 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 00" | 仰向け 足の指水面 スカーリング | 150 | 0:06:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2120 | 0:58:10 |