

実践

筋持久力

変化
18_06_15
(金)



【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	400	×	1	1	8' 00"	スイム 板キック 板Pull スイム/100	400	0:08:00
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム 先頭ハード 後続は5秒でターンして先頭チェンジ	1000	0:25:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Swim	75	×	8	1	1' 30"	前呼吸1/2ハード スイム50	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ4本 背泳ぎ4本 ※丁寧に	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:20

実践

筋持久力

変化
18_06_15
(金)



【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	400	×	1	1	8' 00"	スイム 板キック 板Pull スイム/100	400	0:08:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム 先頭ハード 後続は5秒でターンして先頭チェンジ	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Swim	75	×	8	1	1' 40"	前呼吸1/2ハード スイム50	600	0:13:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ4本 背泳ぎ4本 ※丁寧に	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:00

実践

筋持久力

変化
18_06_15
(金)



【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	400	×	1	1	9'00"	スイム 板キック 板Pull スイム/100	400	0:09:00
M-Swim	100	×	7	1	3'00"	ドラフティングスイム 先頭ハード 後続は5秒でターンして先頭チェンジ	700	0:21:00
Swim	100	×	1	1	1'55"	ゆっくり	100	0:01:55
Swim	75	×	8	1	1'50"	前呼吸1/2ハード スイム50	600	0:14:40
Swim	100	×	1	1	1'55"	ゆっくり	100	0:01:55
Drill	25	×	6	1	0'50"	キャッチアップ3本 背泳ぎ3本 ※丁寧に	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:30

実践

筋持久力

変化
18_06_15
(金)



【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	400	×	1	1	9' 00"	スイム 板キック 板Pull スイム/100	400	0:09:00
M-Swim	100	×	6	1	3' 00"	ドラフティングスイム 先頭ハード 後続は5秒でターンして先頭チェンジ	600	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Swim	75	×	8	1	1' 55"	前呼吸1/2ハード スイム50	600	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ3本 背泳ぎ3本 ※丁寧に	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:40