

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_18
(水)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
	200	×	1	1	4' 00"	板キック	200	0:04:00
Swim	75	×	10	1	1' 15"	前呼吸1/2ハード 50スイム	750	0:12:30
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
M-Swim	200	×	6	1	2' 50"	3本ラインターン	1200	0:17:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	1' 00"	うつ伏せスカーリング 足の方に進む 手は前で	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:55:00

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_18
(水)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	75	×	8	1	1' 20"	前呼吸1/2ハード 50スイム	600	0:10:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
M-Swim	200	×	6	1	3' 15"	3本ラインターン	1200	0:19:30
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	6	1	1' 00"	うつ伏せスカーリング 足の方に進む 手は前で	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:30

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_18
(水)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	前呼吸1/2ハード 50スイム	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
M-Swim	200	×	5	1	3' 40"	3本ラインターン	1000	0:18:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	6	1	1' 00"	うつ伏せスカーリング 足の方に進む 手は前で	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:50

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_18
(水)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Swim	75	×	8	1	1' 35"	前呼吸1/2ハード 50スイム	600	0:12:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
M-Swim	200	×	5	1	3' 45"	3本ラインターン	1000	0:18:45
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	6	1	1' 00"	うつ伏せスカーリング 足の方に進む 手は前で	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:35

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_18
(水)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 50"	前呼吸1/2ハード 50スイム	600	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
M-Swim	200	×	4	1	4' 15"	3本ラインターン	800	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	うつ伏せスカーリング 足の方に進む 手は前で	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:20

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_18
(水)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Swim	75	×	6	1	1' 55"	前呼吸1/2ハード 50スイム	450	0:11:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
M-Swim	200	×	4	1	4' 45"	3本ラインターン	800	0:19:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	うつ伏せスカーリング 足の方に進む 手は前で	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10