

実践

筋持久力

パワー
18_08_10
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 200
- 動作確認

B

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
	400	×	1	1	8'00"	板キック	400	0:08:00
	400	×	1	1	8'00"	IM	400	0:08:00
Swim	75	×	10	1	1'30"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	750	0:15:00
Swim	100	×	1	1	1'45"	イージー	100	0:01:45
M-Swim	50	×	8	1	1'10"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:09:20
Drill	25	×	4	1	1'00"	呼吸なし ゆっくり フォーミング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:05

実践

筋持久力

パワー
18_08_10
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 200
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
	400	×	1	1	8' 00"	IM	400	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 40"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	600	0:13:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
M-Swim	50	×	8	1	1' 15"	キャッチジャンプ10回～スイム	400	0:10:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし ゆっくり フォーミング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:40

実践

筋持久力

パワー
18_08_10
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 200
- 動作確認

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
	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
	400	×	1	1	8' 00"	プルプイ	400	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 50"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	600	0:14:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
M-Swim	50	×	6	1	1' 20"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:08:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし ゆっくり フォーミング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:30

実践

筋持久力

パワー
18_08_10
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 200
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 00"	チョイス	400	0:09:00
	400	×	1	1	12' 00"	板キック	400	0:12:00
	200	×	1	1	4' 30"	プルプイ	200	0:04:30
Swim	75	×	8	1	1' 55"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	600	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	イージー	100	0:02:10
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	キャッチジャンプ10回～スイム	300	0:09:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし ゆっくり フォーミング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:00