

実践

スタミナ

スピード  
18\_08\_27  
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 200
- 動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	800	×	1	1	13' 20"	チョイス	800	0:13:20
Swim	200	×	6	1	3' 05"	T字(3線ライン)ターン	1200	0:18:30
M-Swim	25	×	4	4	0' 40"	板キック ハード レスト30"	400	0:10:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
Swim	25	×	8	1	0' 40"	オールアウト	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	呼吸なし ゆっくり 大きく リラックス	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2950</b>	<b>0:57:35</b>

実践

スタミナ

スピード  
18\_08\_27  
(月)



【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	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Swim	200	×	5	1	3' 15"	T字(3線ライン)ターン	1000	0:16:15
M-Swim	25	×	4	3	0' 45"	板キック ハード レスト30"	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
Swim	25	×	8	1	0' 40"	オールアウト	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	呼吸なし ゆっくり 大きく リラックス	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2650</b>	<b>0:55:00</b>

実践

スタミナ

スピード  
18\_08\_27  
(月)



【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	800	×	1	1	15' 00"	チョイス	800	0:15:00
Swim	200	×	5	1	3' 35"	T字(3線ライン)ターン	1000	0:17:55
M-Swim	25	×	4	3	0' 45"	板キック ハード レスト30"	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
Swim	25	×	8	1	0' 45"	オールアウト	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	呼吸なし ゆっくり 大きく リラックス	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2650</b>	<b>0:57:40</b>

実践

スタミナ

スピード  
18\_08\_27  
(月)



【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	600	×	1	1	11' 30"	チョイス	600	0:11:30
Swim	200	×	5	1	3' 45"	T字(3線ライン)ターン	1000	0:18:45
M-Swim	25	×	4	3	0' 45"	板キック ハード レスト30"	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
Swim	25	×	8	1	0' 45"	オールアウト	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	呼吸なし ゆっくり 大きく リラックス	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2450</b>	<b>0:55:00</b>

実践      スタミナ      スピード  
18\_08\_27  
(月)



【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	600	×	1	1	13' 00"	チョイス	600	0:13:00
Swim	200	×	5	1	4' 15"	T字(3線ライン)ターン	1000	0:21:15
M-Swim	25	×	4	3	0' 50"	板キック ハード レスト30"	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	イージー	100	0:02:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし ゆっくり 大きく リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:56:30</b>

実践

スタミナ

スピード  
18\_08\_27  
(月)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 200
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	600	×	1	1	13' 30"	チョイス	600	0:13:30
Swim	200	×	4	1	4' 40"	T字(3線ライン)ターン	800	0:18:40
M-Swim	25	×	4	3	0' 50"	板キック ハード レスト30"	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	イージー	100	0:02:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	オールアウト	100	0:03:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし ゆっくり 大きく リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2100</b>	<b>0:54:25</b>