

実践

筋持久力

スタミナ
18_09_07
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 400
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	2	1	3' 30"	バタフライ25 クロール175 (AはIM)	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"	↓サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 10"		400	0:06:20
	200	×	2	1	3' 00"	↓パドル	400	0:06:00
	200	×	2	1	2' 50"		400	0:05:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Swim	75	×	8	1	1' 30"	25前呼吸1/2 スイム25 平泳ぎ12.5 ヘッドアップ12.5	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:20

実践

筋持久力

スタミナ
18_09_07
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 400
- 動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	200	×	1	1	4' 00"	バタフライ25 クロール175 (AはIM)	200	0:04:00
	200	×	2	1	3' 50"	↓サークルに合わせてスピードアップ	400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 40"		400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 20"	↓パドル	400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 10"		400	0:06:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Swim	75	×	8	1	1' 40"	25前呼吸1/2 スイム25 平泳ぎ12.5 ヘッドアップ12.5	600	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:20

実践

筋持久力

スタミナ
18_09_07
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 400
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
	200	×	1	1	4' 10"	バタフライ25 クロール175 (AはIM)	200	0:04:10
	200	×	2	1	3' 55"	↓サークルに合わせてスピードアップ	400	0:07:50
	200	×	2	1	3' 45"		400	0:07:30
	200	×	1	1	3' 40"	↓パドル	200	0:03:40
	200	×	2	1	3' 30"		400	0:07:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Swim	75	×	8	1	1' 45"	25前呼吸1/2 スイム25 平泳ぎ12.5 ヘッドアップ12.5	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:15

実践

筋持久力

スタミナ
18_09_07
(金)



【テーマ】

- 実践
- フォーミング 400
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】								
						●		
						●		
						●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
	200	×	1	1	4' 30"	バタフライ25 クロール175 (AはIM)	200	0:04:30
	200	×	2	1	4' 20"	↓サークルに合わせてスピードアップ	400	0:08:40
	200	×	2	1	4' 15"		400	0:08:30
	200	×	2	1	4' 10"	↓パドル	400	0:08:20
	200	×	1	1	4' 00"		200	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Swim	75	×	6	1	1' 50"	25前呼吸1/2 スイム25 平泳ぎ12.5 ヘッドアップ12.5	450	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:30