



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしましょう！！
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

スタミナ

筋持久力

スピード

19_01_07

(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 40"		チョイス	400	0:07:20
Swim	200	×	2	1	3' 40"		IM	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 40"		ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 40"		ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 10"		スイム	400	0:06:20
	200	×	2	1	3' 00"		スイム	400	0:06:00
							レスト60"		
	200	×	1	1	2' 50"		パドル	200	0:02:50
	200	×	2	1	2' 45"		↓頑張ろう！！	400	0:05:30
	200	×	2	1	2' 40"			400	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3500	0:58:20



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしましょう！！
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

スタミナ

筋持久力

スピード
19_01_07
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Swim	200	×	2	1	4' 00"	IM	400	0:08:00
	200	×	2	1	3' 45"	ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:30
	200	×	2	1	3' 45"	ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:30
	200	×	2	1	3' 20"	スイム	400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 10"	スイム	400	0:06:20
						レスト60"		
	200	×	1	1	3' 00"	パドル	200	0:03:00
	200	×	1	1	2' 55"	↓頑張ろう！！	200	0:02:55
	200	×	2	1	2' 50"		400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:15

スタミナ

筋持久力

スピード

19_01_07

(月)



【テーマ】

●今年も一年頑張らしましょう！！

●キャッチ動作

●200泳ぎ込み

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 30"		IM	400	0:09:00
	200	×	2	1	3' 50"		ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 50"		ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:40
	200	×	1	1	3' 40"		スイム	200	0:03:40
	200	×	2	1	3' 30"		スイム	400	0:07:00
							レスト60"		
	200	×	1	1	3' 20"		パドル	200	0:03:20
	200	×	1	1	3' 15"		↓頑張ろう！！	200	0:03:15
	200	×	2	1	3' 10"			400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:58:55



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしましょう！！
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

スタミナ

筋持久力

スピード
19_01_07
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"		平泳ぎ25 クロール175	400	0:08:40
	200	×	2	1	3' 55"		ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:50
	200	×	2	1	3' 55"		ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:50
	200	×	1	1	3' 50"		スイム	200	0:03:50
	200	×	2	1	3' 40"		スイム レスト60"	400	0:07:20
	200	×	1	1	3' 30"		パドル	200	0:03:30
	200	×	1	1	3' 20"		↓頑張ろう！！	200	0:03:20
	200	×	2	1	3' 15"			400	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:59:50



【テーマ】

- 今年も一年頑張りましょう！！
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

スタミナ

筋持久力

スピード
19_01_07
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 30"	チョイス	400	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	平泳ぎ25 クロール175	200	0:04:40
	200	×	2	1	4' 20"	ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:08:40
	200	×	2	1	4' 20"	ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:08:40
	200	×	1	1	4' 15"	スイム	200	0:04:15
	200	×	2	1	4' 10"	スイム	400	0:08:20
						レスト60"		
	200	×	1	1	3' 55"	パドル	200	0:03:55
	200	×	2	1	3' 50"	↓頑張りよう！！	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:10

スタミナ

筋持久力

スピード

19_01_07

(月)



【テーマ】

●今年も一年頑張りましょう！！

●キャッチ動作

●200泳ぎ込み

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 45"		チョイス	200	0:04:45
Swim	200	×	1	1	4' 50"		平泳ぎ25 クロール175	200	0:04:50
	200	×	2	1	4' 40"		ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:09:20
	200	×	2	1	4' 40"		ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:09:20
	200	×	1	1	4' 30"		スイム	200	0:04:30
	200	×	2	1	4' 20"		スイム レスト60"	400	0:08:40
	200	×	1	1	4' 15"		パドル	200	0:04:15
	200	×	2	1	4' 10"		↓頑張りよう！！	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:57:00