

変化

筋持久力

スタミナ
19_01_25
(金)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

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
	200	×	2	1	3' 10"		一定ペース(AはIM)	400	0:06:20
	200	×	4	1	3' 00"		パドル(AはIM)	800	0:12:00
Swim	25	×	40	1	0' 35"		IM 繰り返し	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		潜水キック～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:20

変化

筋持久力

スタミナ
19_01_25
(金)

【テーマ】

- 実践
- 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
	200	×	2	1	3' 40"	一定ペース	400	0:07:20
	200	×	3	1	3' 20"	パドル(AはIM)	600	0:10:00
Swim	25	×	40	1	0' 35"	IM 繰り返し	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:40

変化

筋持久力

スタミナ
19_01_25
(金)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
	200	×	2	1	3' 50"		一定ペース	400	0:07:40
	200	×	3	1	3' 40"		パドル	600	0:11:00
Swim	25	×	32	1	0' 40"		バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール	800	0:21:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		潜水キック～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:59:20

変化

筋持久力

スタミナ
19_01_25
(金)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	200	×	2	1	4' 20"	一定ペース	400	0:08:40
	200	×	3	1	4' 05"	パドル	600	0:12:15
Swim	25	×	32	1	0' 40"	バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール	800	0:21:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック～スイム	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:25