



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

変化

筋持久力

スタミナ

19_02_11

(月)

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	2	1	3' 30"	400	0:07:00
Swim	50	×	40	1	0' 55"	2000	0:36:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	100	0:03:00
Total						2800	0:54:40

変化

筋持久力

スタミナ

19_02_11

(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

B

Menu	m	本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】								
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チヨイス	400	0:07:40
Swim	25	×	40	1	0' 35"	IM 繰り返し	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	75	×	10	1	1' 20"	スタート・ターン後は10メートル潜水キック	750	0:13:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板座って 前向き 手のみ	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:20

変化

筋持久力

スタミナ

19_02_11

(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

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	25	×	40	1	0' 35"	IM 繰り返し	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	75	×	10	1	1' 25"	スタート・ターン後は10メートル潜水キック	750	0:14:10
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板座って 前向き 手のみ	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:30



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

変化

筋持久力

スタミナ

19_02_11

(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
Swim	25	×	40	1	0' 35"	バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	1000
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100
Swim	75	×	8	1	1' 30"	スタート・ターン後は10メートル潜水キック	600
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板座って 前向き 手のみ	200
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2400	0:56:20



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

変化

筋持久力

スタミナ

19_02_11

(月)

E

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400
Swim	25	×	32	1	0' 40"	バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	800
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100
Swim	75	×	8	1	1' 45"	スタート・ターン後は10メートル潜水キック	600
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板座って 前向き 手のみ	200
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2200	0:57:30



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

変化

筋持久力

スタミナ

19_02_11

(月)

F

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	2	1	4' 40"	チョイス	400
Swim	25	×	32	1	0' 45"	バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	800
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100
Swim	75	×	6	1	1' 50"	スタート・ターン後は10メートル潜水キック	450
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板座って 前向き 手のみ	200
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2050	0:57:50