

変化

筋持久力

スタミナ
19_02_22
(金)

【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"	チョイス	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	40	×	8	2	0' 45"	20 _本 でターン(奥の5 _本 を越えたらターン) レスト60"	640	0:12:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	潜水キック～スイム	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2440	0:56:00

変化

筋持久力

スタミナ
19_02_22
(金)

【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	40	×	8	2	0' 50"		20 _本 でターン(奥の5 _本 を越えたらターン) レスト60"	640	0:13:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"		潜水キック～スイム	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2440	0:57:40

変化

筋持久力

スタミナ
19_02_22
(金)

【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

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
Swim	25	×	36	1	0' 40"	バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	900	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	40	×	8	2	0' 55"	20 ^本 でターン(奥の5 ^本 を越えたらターン) レスト60"	640	0:14:40
Drill	25	×	6	1	1' 00"	潜水キック～スイム	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2290	0:58:00

変化

筋持久力

スタミナ
19_02_22
(金)

【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

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	25	×	36	1	0' 40"		バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	900	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Swim	40	×	6	2	1' 10"		20 ^本 でターン(奥の5 ^本 を越えたらターン) レスト60"	480	0:14:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"		潜水キック～スイム	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2130	0:58:30