

変化 筋持久力 スピード
19_02_27
(水)



- 【テーマ】
- 実践
 - リカバリー動作
 - 100設定タイム

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 30"	チョイス	400	0:07:00
Swim	50	×	40	1	0' 55"	IM 繰り返し	2000	0:36:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	10	×	10	1	0' 30"	10分ハード～歩いて戻ってくる	100	0:05:00
Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:40

変化 筋持久力 スピード
19_02_27
(水)



- 【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	×	3	1	3' 50"	チョイス	600	0:11:30
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	10	×	10	2	0' 30"	10 ^分 ハード～歩いて戻ってくる レスト60"	200	0:10:00
Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50

変化 筋持久力 スピード
19_02_27
(水)



- 【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	×	3	1	4' 00"	チョイス	600	0:12:00
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	10	×	10	2	0' 30"	10 ^分 ハード～歩いて戻ってくる レスト60"	200	0:10:00
Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:20

変化

筋持久力

スピード

19_02_27

(水)



【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	×	3	1	4' 10"		チョイス	600	0:12:30
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	10	×	10	2	0' 30"		10 ^分 ハード～歩いて戻ってくる レスト60"	200	0:10:00
Swim	50	×	4	1	1' 30"		ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:57:30

変化

筋持久力

スピード

19_02_27

(水)



【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' 20"	チョイス	400	0:08:40
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	10	×	10	2	0' 40"	10 ^分 ハード～歩いて戻ってくる レスト60"	200	0:13:20
Swim	50	×	4	1	1' 30"	ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:57:30

変化

筋持久力

スピード

19_02_27

(水)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

F

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' 45"		バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	900	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Swim	10	×	8	2	0' 40"		10 ^分 ハード～歩いて戻ってくる レスト60"	160	0:10:40
Swim	50	×	4	1	1' 30"		ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1860	0:58:10