

実践

筋持久力

スピード

19\_03\_27

(水)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Swim	10	×	12	1	0' 30"	ダッシュ！！ 歩いて戻る	120	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム 先頭は全力！ 後続はついていく！！	1000	0:25:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スカーリング 奇数 後ろ向き 頭ほうに進む 偶数 仰向け 足のほうに進む	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2320	0:57:20

実践

筋持久力

スピード

19\_03\_27

(水)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Swim	10	×	12	1	0' 30"	ダッシュ！！ 歩いて戻る	120	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム 先頭は全力！ 後続はついていく！！	1000	0:25:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	スカーリング 奇数 後ろ向き 頭ほうに進む 偶数 仰向け 足のほうに進む	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2320	0:58:40

実践

筋持久力

スピード  
19\_03\_27  
(水)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	15' 00"	チョイス	800	0:15:00
Swim	10	×	12	1	0' 30"	ダッシュ！！ 歩いて戻る	120	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム 先頭は全力！ 後続はついていく！！	1000	0:25:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	スカーリング 奇数 後ろ向き 頭ほうに進む 偶数 仰向け 足のほうに進む	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2320	0:59:00

実践

筋持久力

スピード

19\_03\_27

(水)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	800	×	1	1	16' 00"	チョイス	800	0:16:00
Swim	10	×	12	1	0' 30"	ダッシュ！！ 歩いて戻る	120	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム 先頭は全力！ 後続はついていく！！	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	スカーリング 奇数 後ろ向き 頭ほうに進む 偶数 仰向け 足のほうに進む	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2120	0:59:00

実践

筋持久力

スピード

19\_03\_27

(水)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	17' 00"	チョイス	800	0:17:00
Swim	10	×	10	1	0' 40"	ダッシュ！！ 歩いて戻る	100	0:06:40
M-Swim	100	×	7	1	3' 30"	ドラフティングスイム 先頭は全力！ 後続はついていく！！	700	0:24:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	スカーリング 奇数 後ろ向き 頭ほうに進む 偶数 仰向け 足のほうに進む	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:59:10

実践

筋持久力

スピード  
19\_03\_27  
(水)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 200ベースアップ

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	800	×	1	1	18' 00"	チョイス	800	0:18:00
Swim	10	×	10	1	0' 45"	ダッシュ！！ 歩いて戻る	100	0:07:30
M-Swim	100	×	6	1	3' 30"	ドラフティングスイム 先頭は全力！ 後続はついていく！！	600	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	スカーリング 奇数 後ろ向き 頭ほうに進む 偶数 仰向け 足のほうに進む	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:57:30