

実践

筋持久力

スタミナ
19_04_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 50本数多め

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	100	×	8	1	1' 35"		前呼吸25 スイム50 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレ(呼吸なし)	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 00"		T字ターン	1200	0:18:00
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								3200	0:58:20

実践

筋持久力

スタミナ
19_04_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 50本数多め

B

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	100	×	8	1	1' 45"		前呼吸25 スイム50 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレ(呼吸なし)	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 10"		T字ターン	1200	0:19:00
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								3150	0:59:00

実践

筋持久力

スタミナ
19_04_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 50本数多め

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	800	×	1	1	15' 30"		チョイス	800	0:15:30
Swim	100	×	8	1	1' 50"		前呼吸25 スイム50 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレ(呼吸なし)	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 30"		T字ターン	1200	0:21:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		潜水キック～スイム	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:00:10

実践

筋持久力

スタミナ
19_04_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 50本数多め

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	100	×	8	1	1' 55"		前呼吸25 スイム50 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレ(呼吸なし)	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 50"		T字ターン	1000	0:19:10
Drill	25	×	4	1	1' 00"		潜水キック～スイム	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:59:30

実践

筋持久力

スタミナ
19_04_08
(月)



- 【テーマ】
- 実践
 - 動作確認
 - 50本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	800	×	1	1	16' 20"	チョイス	800	0:16:20
Swim	100	×	8	1	2' 15"	前呼吸25 スイム50 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレ(呼吸なし)	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
M-Swim	200	×	4	1	4' 15"	T字ターン	800	0:17:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	潜水キック～スイム	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:40

実践

筋持久力

スタミナ
19_04_08
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 50本数多め

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	100	×	6	1	2' 30"		前呼吸25 スイム50 12.5ヘッドアップ 12.5ノーブレ(呼吸なし)	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
M-Swim	200	×	4	1	4' 30"		T字ターン	800	0:18:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		潜水キック～スイム	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	1:00:20