

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_06
(月)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100本数多め

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|-----------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 7' 30" | | チョイス | 400 | 0:07:30 |
| Swim | 100 | × | 10 | 1 | 1' 30" | | 一定ペース レスト60" | 1000 | 0:15:00 |
| Swim | 100 | × | 10 | 1 | 1' 25" | | 一定ペース レスト60" | 1000 | 0:14:10 |
| Swim | 100 | × | 10 | 1 | 1' 20" | | 一定ペース パドルOK | 1000 | 0:13:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 潜水キック～スイム | 200 | 0:06:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 3700 | 0:59:40 |

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_06
(月)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100本数多め

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-----------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 7' 30" | | チョイス | 400 | 0:07:30 |
| Swim | 100 | × | 10 | 1 | 1' 40" | | 一定ペース レスト60" | 1000 | 0:16:40 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | | 一定ペース レスト60" | 800 | 0:12:40 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 30" | | 一定ペース パドルOK | 800 | 0:12:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 潜水キック～スイム | 200 | 0:06:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 3300 | 0:58:30 |

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_06
(月)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100本数多め

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-----------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 50" | | 一定ペース レスト60" | 800 | 0:14:40 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 45" | | 一定ペース レスト60" | 800 | 0:14:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | | 一定ペース パドルOK | 800 | 0:13:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 潜水キック～スイム | 200 | 0:06:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 3100 | 0:59:40 |

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_06
(月)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100本数多め

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-------------|--------|--|-----------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● ● ● | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 55" | | 一定ペース レスト60" | 800 | 0:15:20 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 50" | | 一定ペース レスト60" | 800 | 0:14:40 |
| Swim | 100 | × | 7 | 1 | 1' 45" | | 一定ペース パドルOK | 700 | 0:12:15 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 潜水キック～スイム | 200 | 0:06:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 3000 | 0:59:55 |

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_06
(月)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100本数多め

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-----------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 30" | | チョイス | 400 | 0:08:30 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 15" | | 一定ペース レスト60" | 600 | 0:13:30 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 10" | | 一定ペース レスト60" | 800 | 0:17:20 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 10" | | 一定ペース パドルOK | 600 | 0:13:00 |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | | 潜水キック～スイム | 100 | 0:03:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2600 | 0:58:40 |

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_06
(月)



【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 100本数多め

F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|--|-----------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| | | | | ● | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 30" | | チョイス | 400 | 0:08:30 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 20" | | 一定ペース レスト60" | 800 | 0:18:40 |
| Swim | 100 | × | 7 | 1 | 2' 15" | | 一定ペース レスト60" | 700 | 0:15:45 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 10" | | 一定ペース パドルOK | 400 | 0:08:40 |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | | 潜水キック～スイム | 100 | 0:03:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2500 | 0:57:55 |