

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_17
(金)



【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	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	一定ペース (AはIM・Feを交互)	800	0:13:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	一定ペース (Aはバタフライ50Fr50)	800	0:12:40
Swim	100	×	8	1	1' 30"	一定ペース (Aはバタフライ25 Fr75)	800	0:12:00
Swim	100	×	4	1	1' 25"	パドル (Aはバタフライ25 Fr75)	400	0:05:40
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:58:00

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_17
(金)



【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	100	×	4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	10	1	1' 45"		一定ペース 各レスト60"	1000	0:17:30
Swim	100	×	8	1	1' 40"		一定ペース	800	0:13:20
Swim	100	×	6	1	1' 35"		一定ペース	600	0:09:30
Swim	100	×	3	1	1' 30"		パドル	300	0:04:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"		呼吸なしクロール	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:59:30

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_17
(金)



【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	100	×	4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
Swim	100	×	10	1	1' 55"		一定ペース 各レスト60"	1000	0:19:10
Swim	100	×	8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
Swim	100	×	3	1	1' 45"		一定ペース	300	0:05:15
Swim	100	×	3	1	1' 40"		パドル	300	0:05:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		呼吸なしクロール	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:25

実践

筋持久力

スタミナ
19_05_17
(金)



【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	100	×	3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Swim	100	×	8	1	2' 15"		一定ペース 各レスト60"	800	0:18:00
Swim	100	×	6	1	2' 10"		一定ペース	600	0:13:00
Swim	100	×	4	1	2' 05"		一定ペース	400	0:08:20
Swim	100	×	3	1	2' 00"		パドル	300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		呼吸なしクロール	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:59:20