



- 【テーマ】
- 実践
 - キャッチ動作
 - 100本数多め

実践 筋持久力 テクニック
19_05_22
(水)

A

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' 30"	一定ペース 各レスト60"	800	0:12:00
Swim	100 ×	8	1	1' 25"	一定ペース	800	0:11:20
Swim	100 ×	8	1	1' 20"	パドルOK	800	0:10:40
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100 ×	8	1	1' 45"	75スイム 25上に上がって戻る	800	0:14:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3800	1:00:20

実践

筋持久力

テクニック

19_05_22

(水)



【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' 55"		チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	8	1	1' 35"		一定ペース 各レスト60"	800	0:12:40
Swim	100	×	8	1	1' 30"		一定ペース	800	0:12:00
Swim	100	×	6	1	1' 25"		パドルOK	600	0:08:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"		75スイム 25上に上がって戻る	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3600	1:00:30

実践

筋持久力

テクニック

19_05_22

(水)



【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	×	3	1	1' 55"		チョイス	300	0:05:45
Swim	100	×	6	1	1' 45"		一定ペース 各レスト60"	600	0:10:30
Swim	100	×	8	1	1' 40"		一定ペース	800	0:13:20
Swim	100	×	6	1	1' 35"		パドルOK	600	0:09:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"		75スイム 25上に上がって戻る	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:58:45

実践 筋持久力 テクニック
19_05_22
(水)



- 【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	×	3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"		一定ペース 各レスト60"	600	0:11:30
Swim	100	×	8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
Swim	100	×	6	1	1' 45"		パドルOK	600	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	6	1	2' 05"		75スイム 25上に上がって戻る	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:00:10

実践

筋持久力

テクニック

19_05_22

(水)



【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' 15"		チョイス	300	0:06:45
Swim	100	×	6	1	2' 10"		一定ペース 各レスト60"	600	0:13:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"		一定ペース	600	0:12:30
Swim	100	×	4	1	2' 00"		パドルOK	400	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
M-Swim	100	×	6	1	2' 20"		75スイム 25上に上がって戻る	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:59:45

実践 筋持久力 テクニック
19_05_22
(水)



- 【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	100	×	3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Swim	100	×	6	1	2' 15"		一定ペース 各レスト60"	600	0:13:30
Swim	100	×	5	1	2' 10"		一定ペース	500	0:10:50
Swim	100	×	4	1	2' 05"		パドルOK	400	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
M-Swim	100	×	5	1	2' 30"		75スイム 25上に上がって戻る	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:57:40