

実践 筋持久力 スピード
19_06_03
(月)



- 【テーマ】
- 実践
 - プル動作
 - 200スピードアップ

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
Swim	200	×	4	1	3' 00"		スピードアップ↓ レスト60"	800	0:12:00
Swim	200	×	4	1	2' 50"			800	0:11:20
Swim	200	×	4	1	2' 40"		パドルOK	800	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 40"		壁を蹴らないでスタート～ハード	250	0:06:40
Drill	25	×	6	1	1' 00"		呼吸無し リラックス	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3400	0:59:20

実践

筋持久力

スピード
19_06_03
(月)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Swim	200	×	4	1	3' 10"	スピードアップ↓ レスト60"	800	0:12:40
Swim	200	×	4	1	3' 00"		800	0:12:00
Swim	200	×	3	1	2' 50"	パドルOK	600	0:08:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 45"	壁を蹴らないでスタート～ハード	250	0:07:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	呼吸無し リラックス	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:20



- 【テーマ】
- 実践
 - プル動作
 - 200スピードアップ

実践 筋持久力 スピード
19_06_03
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
Swim	200	×	3	1	3' 40"		スピードアップ↓ レスト60"	600	0:11:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"			800	0:14:00
Swim	200	×	3	1	3' 20"		パドルOK	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"		壁を蹴らないでスタート～ハード	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"		呼吸無し リラックス	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:59:40



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

実践

筋持久力

スピード
19_06_03
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"		スピードアップ↓ レスト60"	600	0:11:30
Swim	200	×	3	1	3' 45"			600	0:11:15
Swim	200	×	3	1	3' 40"		パドルOK	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"		壁を蹴らないでスタート～ハード	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	1' 00"		呼吸無し リラックス	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:59:25

実践

筋持久力

スピード
19_06_03
(月)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
Swim	200	×	3	1	4' 10"	スピードアップ↓ レスト60"	600	0:12:30
Swim	200	×	3	1	4' 05"		600	0:12:15
Swim	200	×	2	1	4' 00"	パドルOK	400	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	壁を蹴らないでスタート～ハード	200	0:06:40
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無し リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:05

実践

筋持久力

スピード
19_06_03
(月)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 30"		チョイス	400	0:09:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"		スピードアップ↓ レスト60"	600	0:13:00
Swim	200	×	3	1	4' 15"			600	0:12:45
Swim	200	×	2	1	4' 10"		パドルOK	400	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"		壁を蹴らないでスタート～ハード	200	0:06:40
Drill	25	×	4	1	1' 00"		呼吸無し リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:58:45