

実践

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(金)



【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' 40"			400	0:07:20
Swim	200	×	4	1	3' 10"		一定ペース(AはIM) 各レスト60"	800	0:12:40
Swim	200	×	3	1	3' 05"		一定ペース(AはIM)	600	0:09:15
Swim	200	×	3	1	3' 00"		一定ペース(AはIM)	600	0:09:00
Swim	200	×	4	1	2' 50"		パドル(Aはバタフライ50 Fr150)	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		呼吸無し リラックス	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3500	0:58:35

実践

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(金)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	3' 50"			400	0:07:40
Swim	200	×	3	1	3' 40"		一定ペース 各レスト60"	600	0:11:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"		一定ペース	600	0:10:30
Swim	200	×	3	1	3' 20"		一定ペース	600	0:10:00
Swim	200	×	3	1	3' 15"		パドル	600	0:09:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"		呼吸無し リラックス	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:57:55

実践

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(金)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 00"			400	0:08:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"		一定ペース 各レスト60"	800	0:15:20
Swim	200	×	4	1	3' 40"		一定ペース	800	0:14:40
Swim	200	×	3	1	3' 30"		パドル	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		呼吸無し リラックス	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:58:10

実践

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(金)



【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' 30"			400	0:09:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"		一定ペース 各レスト60"	600	0:13:00
Swim	200	×	3	1	4' 15"		一定ペース	600	0:12:45
Swim	200	×	3	1	4' 10"		パドル	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		呼吸無し リラックス	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:55