

実践

筋持久力

スタミナ
19_07_12
(金)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	100	×	10	1	1' 35"	一定ペース 各レスト60"	1000	0:15:50
Swim	100	×	10	1	1' 30"	一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100	×	10	1	1' 25"	パドルOK	1000	0:14:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:00

実践

筋持久力

スタミナ
19_07_12
(金)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース 各レスト60"	1000	0:17:30
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	8	1	1' 35"	パドルOK	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:50

実践

筋持久力

スタミナ
19_07_12
(金)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
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	×	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
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20

実践

筋持久力

スタミナ
19_07_12
(金)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	100	×	8	1	2' 15"	一定ペース 各レスト60"	800	0:18:00
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
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
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:10