



【テーマ】

- 実践
- 100スピードアップ
- 動作確認

実践

筋持久力

スタミナ

19_08_09

(金)

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	×	8	1	1' 40"	(AはIM) 各レスト60"	800 0:13:20
Swim	100	×	6	1	1' 35"	一定ペース	600 0:09:30
Swim	100	×	8	1	1' 50"	75スイム 25歩いて戻る	800 0:14:40
Swim	100	×	4	1	1' 30"	一定ペース	400 0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100 0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無しクロール リラックスして	100 0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2900	0:57:30



【テーマ】

- 実践
- 100スピードアップ
- 動作確認

実践

筋持久力

スタミナ

19_08_09

(金)

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	×	8	1	1' 50"	一定ペース 各レスト60"	800	0:14:40
Swim	100	×	6	1	1' 40"	一定ペース	600	0:10:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	75スイム 25歩いて戻る	800	0:14:40
Swim	100	×	4	1	1' 35"	一定ペース	400	0:06:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無しクロール リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:40



【テーマ】

- 実践
- 100スピードアップ
- 動作確認

実践

筋持久力

スタミナ

19_08_09

(金)

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	×	8	1	1' 55"	一定ペース 各レスト60"	800 0:15:20
Swim	100	×	6	1	1' 50"	一定ペース	600 0:11:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"	75スイム 25歩いて戻る	600 0:12:30
Swim	100	×	4	1	1' 45"	一定ペース	400 0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100 0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無しクロール リラックスして	100 0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2700	0:59:50



【テーマ】

- 実践
- 100スピードアップ
- 動作確認

実践

筋持久力

スタミナ

19_08_09

(金)

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	×	6	1	2' 20"	一定ペース 各レスト60"	600 0:14:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"	一定ペース	400 0:09:00
Swim	100	×	6	1	2' 30"	75スイム 25歩いて戻る	600 0:15:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"	一定ペース	300 0:06:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100 0:02:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無しクロール リラックスして	100 0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2200	0:59:00