

実践

筋持久力

スタミナ
19_08_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100スピードアップ

A

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	400	×	3	1	5' 40"	一定ペース 各レスト60"	1200	0:17:00
Swim	200	×	4	1	2' 50"	一定ペース	800	0:11:20
Swim	100	×	8	1	1' 25"	一定ペース	800	0:11:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 潜水キック 偶数 呼吸無しクロール	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:57:40

実践

筋持久力

スタミナ
19_08_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100スピードアップ

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	400	×	3	1	6' 20"	一定ペース 各レスト60"	1200	0:19:00
Swim	200	×	4	1	3' 10"	一定ペース	800	0:12:40
Swim	100	×	8	1	1' 35"	一定ペース	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	奇数 潜水キック 偶数 呼吸無しクロール	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:00:20

実践

筋持久力

スタミナ
19_08_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100スピードアップ

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	400	×	3	1	6' 40"	一定ペース 各レスト60"	1200	0:20:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	一定ペース	800	0:13:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	一定ペース	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	奇数 潜水キック 偶数 呼吸無しクロール	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:40

実践

筋持久力

スタミナ
19_08_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100スピードアップ

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	400	×	3	1	7' 20"	一定ペース 各レスト60"	1200	0:22:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	100	×	6	1	1' 50"	一定ペース	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	奇数 潜水キック 偶数 呼吸無しクロール	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:40

実践

筋持久力

スタミナ
19_08_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100スピードアップ

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	400	×	2	1	8' 00"		一定ペース 各レスト60"	800	0:16:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"		一定ペース	800	0:16:00
Swim	100	×	6	1	2' 00"		一定ペース	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		奇数 潜水キック 偶数 呼吸無しクロール	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:58:00

実践

筋持久力

スタミナ
19_08_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100スピードアップ

F

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	400	×	2	1	8' 40"	一定ペース 各レスト60"	800	0:17:20
Swim	200	×	4	1	4' 20"	一定ペース	800	0:17:20
Swim	100	×	5	1	2' 10"	一定ペース	500	0:10:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	奇数 潜水キック 偶数 呼吸無しクロール	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:30