

実践

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(金)



【テーマ】

- 実践
- 100スピードアップ
- 動作確認

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' 30"	一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100	×	8	1	1' 25"	パドル	800	0:11:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	グライドキック25 スイム75	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸無しクロール	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:50

実践

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(金)



【テーマ】

- 実践
- 100スピードアップ
- 動作確認

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' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	8	1	1' 35"	パドル	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	グライドキック25 スイム75	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸無しクロール	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:00

実践

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(金)



【テーマ】

- 実践
- 100スピードアップ
- 動作確認

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' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	100	×	6	1	1' 45"	パドル	600	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	2' 05"	グライドキック25 スイム75	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸無しクロール	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:30

実践

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(金)



【テーマ】

- 実践
- 100スピードアップ
- 動作確認

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' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"	パドル	600	0:12:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	2' 20"	グライドキック25 スイム75	800	0:18:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸無しクロール	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:50