

【 テーマ 】

- 実践
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

実践

筋持久力

スタミナ

19_09_11
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
<div>●●●</div>									
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	25	×	4	4	1' 00"		ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	8	1	3' 00"		奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1600	0:24:00
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"		10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 動作確認
 - スピードアップ～フォーミング

実践 筋持久力 スタミナ
19_09_11
(水)

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	25	×	4	4	1' 00"		ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	7	1	3' 15"		奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1400	0:22:45
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"		10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:45



- 【テーマ】
- 実践
 - 動作確認
 - スピードアップ～フォーミング

実践 筋持久力 スタミナ
19_09_11
(水)

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	25	×	4	4	1' 00"		ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	7	1	3' 30"		奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1400	0:24:30
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"		10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:00:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 動作確認
 - スピードアップ～フォーミング

実践 筋持久力 スタミナ
19_09_11
(水)

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	25	×	4	4	1' 00"		ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	6	1	3' 50"		奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1200	0:23:00
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"		10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:59:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 動作確認
 - スピードアップ～フォーミング

実践 筋持久力 スタミナ
19_09_11
(水)

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	25	×	4	4	1' 00"		ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	5	1	4' 10"		奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1000	0:20:50
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"		10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:50



スタミナ
19_09_11
(水)

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
<div>●●●</div>									
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	25	×	4	4	1' 00"		ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	5	1	4' 30"		奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1000	0:22:30
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"		10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:58:30