

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_16
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 基本動作の確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	8	1	1' 25"	フォーミング レスト60"	800	0:11:20
Swim	200	×	4	1	2' 45"	フォーミング レスト60"	800	0:11:00
Swim	100	×	8	1	1' 25"	フォーミング レスト60"	800	0:11:20
Swim	200	×	3	1	2' 40"	頑張ろう！！	600	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック3秒～キャッチ動作	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3800	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_16
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 基本動作の確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	6	1	1' 30"	フォーミング レスト60"	600	0:09:00
Swim	200	×	4	1	3' 05"	フォーミング レスト60"	800	0:12:20
Swim	100	×	6	1	1' 30"	フォーミング レスト60"	600	0:09:00
Swim	200	×	3	1	3' 00"	頑張ろう！！	600	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック3秒～キャッチ動作	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:58:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_16
(月)



- 【テーマ】
- 実践
 - 動作確認
 - 基本動作の確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	6	1	1' 35"		フォーミング レスト60"	600	0:09:30
Swim	200	×	4	1	3' 20"		フォーミング レスト60"	800	0:13:20
Swim	100	×	6	1	1' 35"		フォーミング レスト60"	600	0:09:30
Swim	200	×	3	1	3' 15"		頑張ろう！！	600	0:09:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板キック3秒～キャッチ動作	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3400	1:00:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_16
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 基本動作の確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"		フォーミング レスト60"	600	0:10:30
Swim	200	×	3	1	3' 40"		フォーミング レスト60"	600	0:11:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"		フォーミング レスト60"	500	0:08:45
Swim	200	×	3	1	3' 35"		頑張ろう！！	600	0:10:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板キック3秒～キャッチ動作	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:00:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_16
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 基本動作の確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"		フォーミング レスト60"	600	0:11:30
Swim	200	×	3	1	3' 55"		フォーミング レスト60"	600	0:11:45
Swim	100	×	4	1	1' 55"		フォーミング レスト60"	400	0:07:40
Swim	200	×	3	1	3' 55"		頑張ろう！！	600	0:11:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		板キック3秒～キャッチ動作	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_12_16
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 基本動作の確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Swim	100	×	4	1	2' 15"	フォーミング レスト60"	400	0:09:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	フォーミング レスト60"	600	0:13:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"	フォーミング レスト60"	400	0:09:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	頑張ろう！！	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック3秒～キャッチ動作	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:10