

スタミナ

筋持久力

スピード

20_01_06

(月)



【テーマ】

●今年も一年頑張らしましょう！！

●キャッチ動作

●丁寧な動作を

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	200	×	2	1	3' 40"		IM	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 40"		ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 40"		ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 00"		スイム	400	0:06:00
	200	×	2	1	2' 50"		スイム	400	0:05:40
							レスト60"		
	200	×	2	1	2' 50"		パドル	400	0:05:40
	200	×	2	1	2' 45"		↓頑張ろう！！	400	0:05:30
	200	×	2	1	2' 40"			400	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3700	1:00:30

スタミナ

筋持久力

スピード

20_01_06

(月)



【テーマ】

●今年も一年頑張らしましょう！！

●キャッチ動作

●丁寧な動作を

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	200	×	1	1	4' 00"		IM	200	0:04:00
	200	×	2	1	3' 45"		ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:30
	200	×	2	1	3' 45"		ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:30
	200	×	2	1	3' 10"		スイム	400	0:06:20
	200	×	2	1	3' 05"		スイム	400	0:06:10
							レスト60"		
	200	×	2	1	3' 05"		パドル	400	0:06:10
	200	×	2	1	3' 00"		↓頑張ろう！！	400	0:06:00
	200	×	2	1	2' 55"			400	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3500	1:00:10

スタミナ

筋持久力

スピード
20_01_06
(月)

【テーマ】

- 今年も一年頑張らしましょう！！
- キャッチ動作
- 丁寧な動作を

C

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	200	×	1	1	4' 30"	IM	200	0:04:30
	200	×	2	1	3' 50"	ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 50"	ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:40
	200	×	1	1	3' 30"	スイム	200	0:03:30
	200	×	2	1	3' 20"	スイム	400	0:06:40
						レスト60"		
	200	×	2	1	3' 20"	パドル	400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 15"	↓頑張ろう！！	400	0:06:30
	200	×	2	1	3' 10"		400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:30

スタミナ

筋持久力

スピード

20_01_06

(月)



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしましょう！！
- キャッチ動作
- 丁寧な動作を

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	200	×	1	1	4' 20"	平泳ぎ25 クロール175	200	0:04:20
	200	×	2	1	3' 55"	ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:50
	200	×	2	1	3' 55"	ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:07:50
	200	×	1	1	3' 45"	スイム	200	0:03:45
	200	×	2	1	3' 40"	スイム	400	0:07:20
						レスト60"		
	200	×	1	1	3' 40"	パドル	200	0:03:40
	200	×	2	1	3' 30"	↓頑張ろう！！	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"		400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:25

スタミナ

筋持久力

スピード

20_01_06

(月)



【テーマ】

- 今年も一年頑張りましょう！！
- キャッチ動作
- 丁寧な動作を

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 20"		チョイス	400	0:08:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"		平泳ぎ25 クロール175	200	0:04:40
	200	×	2	1	4' 20"		ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:08:40
	200	×	2	1	4' 20"		ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:08:40
	200	×	1	1	4' 10"		スイム	200	0:04:10
	200	×	2	1	4' 05"		スイム レスト60"	400	0:08:10
	200	×	1	1	4' 00"		パドル	200	0:04:00
	200	×	2	1	3' 55"		↓頑張りよう！！	400	0:07:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:57:50

スタミナ

筋持久力

スピード

20_01_06

(月)



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしましょう！！
- キャッチ動作
- 丁寧な動作を

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	200	×	1	1	4' 50"	平泳ぎ25 クロール175	200	0:04:50
	200	×	2	1	4' 40"	ドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:09:20
	200	×	2	1	4' 40"	ロングドッグパドル25 スイム25 繰り返し	400	0:09:20
	200	×	1	1	4' 20"	スイム	200	0:04:20
	200	×	2	1	4' 15"	スイム	400	0:08:30
						レスト60"		
	200	×	2	1	4' 15"	パドル	400	0:08:30
	200	×	2	1	4' 10"	↓頑張ろう！！	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:40