

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_10
(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペース

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	2	1	3' 30"	IM	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 00"	Fe	400	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 30"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:00
	100	×	4	1	1' 25"	↓	400	0:05:40
	100	×	4	1	1' 20"	↓	400	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	5	1	1' 35"	プルブイ パドル無し	500	0:07:55
	100	×	5	1	1' 30"	↓	500	0:07:30
	100	×	4	1	1' 25"	↓ 頑張ろう！！	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3800	0:59:55

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_10
(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペース

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	2	1	3' 30"	IM	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 10"	Fe	400	0:06:20
Swim	100	×	4	1	1' 40"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 35"	↓	400	0:06:20
	100	×	4	1	1' 30"	↓	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	プルブイ パドル無し	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 35"	↓	400	0:06:20
	100	×	4	1	1' 30"	↓ 頑張ろう！！	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3600	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_10
(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペース

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	1	1	3' 40"	IM	200	0:03:40
	200	×	2	1	3' 30"	Fe	400	0:07:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:07:00
	100	×	4	1	1' 40"	↓	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 35"	↓	400	0:06:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	プルブイ パドル無し	400	0:07:00
	100	×	4	1	1' 40"	↓	400	0:06:40
	100	×	4	1	1' 35"	↓ 頑張ろう！！	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_10
(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペース

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	1	1	3' 40"	スピードアップ↓	200	0:03:40
	200	×	2	1	3' 30"	↓	400	0:07:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:07:20
	100	×	4	1	1' 45"	↓	400	0:07:00
	100	×	4	1	1' 40"	↓	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	プルブイ パドル無し	400	0:07:20
	100	×	4	1	1' 45"	↓	400	0:07:00
	100	×	3	1	1' 40"	↓ 頑張ろう！！	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:50

テクニック

筋持久力

スピード

20_02_10

(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペース

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
	200	×	1	1	4' 10"	スピードアップ↓	200	0:04:10
	200	×	1	1	4' 05"	↓	200	0:04:05
Swim	100	×	4	1	2' 10"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:08:40
	100	×	4	1	2' 05"	↓	400	0:08:20
	100	×	3	1	2' 00"	↓	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"	プルブイ パドル無し	300	0:06:30
	100	×	3	1	2' 05"	↓	300	0:06:15
	100	×	3	1	2' 00"	↓ 頑張ろう！！	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:15

テクニック

筋持久力

スピード

20_02_10

(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペース

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
	200	×	1	1	4' 20"	スピードアップ↓	200	0:04:20
	200	×	1	1	4' 10"	↓	200	0:04:10
Swim	100	×	3	1	2' 20"	サークルに合わせてスピードアップ	300	0:07:00
	100	×	3	1	2' 15"	↓	300	0:06:45
	100	×	3	1	2' 10"	↓	300	0:06:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	3	1	2' 20"	プルブイ パドル無し	300	0:07:00
	100	×	3	1	2' 15"	↓	300	0:06:45
	100	×	3	1	2' 10"	↓	300	0:06:30
						頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:30