

テクニック

筋持久力

スピード

20_02_26

(水)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	1' 50"	チョイス	200	0:03:40
	100	×	4	1	1' 45"	IM	400	0:07:00
	100	×	2	1	1' 40"	Fe	200	0:03:20
Swim	100	×	4	1	1' 35"	プルブイ パドル無し キックしないように！！	400	0:06:20
	100	×	4	1	1' 30"	↓	400	0:06:00
	100	×	4	1	1' 25"	↓	400	0:05:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	5	1	1' 35"	サークルに合わせてスピードアップ	500	0:07:55
	100	×	5	1	1' 30"	↓	500	0:07:30
	100	×	5	1	1' 25"	↓	500	0:07:05
						頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3700	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_02_26

(水)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●				
			●				
			●				
W-up	100 ×	3	1	1' 50"	チョイス	300	0:05:30
	100 ×	4	1	1' 50"	IM	400	0:07:20
	100 ×	2	1	1' 40"	Fe	200	0:03:20
Swim	100 ×	5	1	1' 40"	プルブイ パドル無し キックしないように！！	500	0:08:20
	100 ×	4	1	1' 35"	↓	400	0:06:20
	100 ×	3	1	1' 30"	↓	300	0:04:30
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100 ×	5	1	1' 40"	サークルに合わせてスピードアップ	500	0:08:20
	100 ×	4	1	1' 35"	↓	400	0:06:20
	100 ×	3	1	1' 30"	↓	300	0:04:30
					頑張ろう！！		
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3500	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_02_26

(水)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	1' 55"	チョイス	300	0:05:45
	100	×	3	1	1' 50"	IM	300	0:05:30
	100	×	2	1	1' 45"	Fe	200	0:03:30
Swim	100	×	5	1	1' 45"	プルブイ パドル無し キックしないように！！	500	0:08:45
	100	×	4	1	1' 40"	↓	400	0:06:40
	100	×	3	1	1' 35"	↓	300	0:04:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"	サークルに合わせてスピードアップ	500	0:08:45
	100	×	4	1	1' 40"	↓	400	0:06:40
	100	×	3	1	1' 35"	↓ 頑張ろう！！	300	0:04:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:00:05

テクニック

筋持久力

スピード
20_02_26
(水)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
	100	×	2	1	1' 55"	スピードアップ↓	200	0:03:50
	100	×	2	1	1' 50"	↓	200	0:03:40
Swim	100	×	5	1	1' 50"	プルブイ パドル無し キックしないように！！	500	0:09:10
	100	×	4	1	1' 45"	↓	400	0:07:00
	100	×	3	1	1' 40"	↓	300	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	5	1	1' 50"	サークルに合わせてスピードアップ	500	0:09:10
	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	1:00:50

テクニック

筋持久力

スピード

20_02_26

(水)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

E

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●				
			●				
			●				
W-up	100 ×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
	100 ×	3	1	2' 10"	スピードアップ↓	300	0:06:30
	100 ×	2	1	2' 05"	↓	200	0:04:10
Swim	100 ×	4	1	2' 10"	プルブイ パドル無し キックしないように！！	400	0:08:40
	100 ×	3	1	2' 05"	↓	300	0:06:15
	100 ×	2	1	2' 00"	↓	200	0:04:00
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100 ×	4	1	2' 05"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:08:20
	100 ×	3	1	2' 00"	↓	300	0:06:00
	100 ×	2	1	1' 55"	↓	200	0:03:50
					頑張ろう！！		
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_02_26

(水)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定ペースで

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
	100	×	3	1	2' 15"	スピードアップ↓	300	0:06:45
	100	×	2	1	2' 10"	↓	200	0:04:20
Swim	100	×	4	1	2' 20"	プルブイ パドル無し キックしないように！！	400	0:09:20
	100	×	4	1	2' 15"	↓	400	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"	サークルに合わせてスピードアップ	400	0:09:00
	100	×	4	1	2' 10"	↓	400	0:08:40
						頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:05