

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_20
(金)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 20"	チョイス	400	0:07:20
	400	×	2	1	6' 15"	1' 33"	800	0:12:30
Swim	50	×	8	1	0' 45"	スイム	400	0:06:00
	50	×	8	1	0' 45"	プルブイ+キック可	400	0:06:00
	50	×	8	1	0' 45"	プルブイキック無し レスト30"	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 15"	25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	600	0:09:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:58:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_20
(金)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
	400	×	2	1	6' 40"	1' 40"	800	0:13:20
Swim	50	×	8	1	0' 50"	スイム	400	0:06:40
	50	×	8	1	0' 50"	プルブイ+キック可	400	0:06:40
	50	×	8	1	0' 50"	プルブイキック無し レスト30"	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_20
(金)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
	400	×	1	1	7' 00"	1' 45"	400	0:07:00
Swim	50	×	8	1	0' 55"	スイム	400	0:07:20
	50	×	8	1	0' 55"	プルブイ+キック可	400	0:07:20
	50	×	8	1	0' 55"	プルブイキック無し レスト30"	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック3秒～前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 45"	25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_20
(金)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
	400	×	1	1	8' 00"	2'	400	0:08:00
Swim	50	×	6	1	1' 10"	スイム	300	0:07:00
	50	×	6	1	1' 10"	プルブイ+キック可	300	0:07:00
	50	×	6	1	1' 10"	プルブイキック無し レスト30"	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック3秒～前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 20"	25前呼吸1/2 75スイム 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:40