

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_25
(水)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 00"		チョイス	400	0:07:00
	400	×	2	1	5' 40"		1' 25"	800	0:11:20
Swim	50	×	8	4	0' 40"		一定ペース レスト60" 1S3Sスイム 2S4Sプルブイ	1600	0:21:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	10	1	1' 30"		前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ25	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								4000	0:59:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

20_03_25

(水)



【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	×	6	4	0' 45"	1S スイム 2S プルブイ 3S スイム 4S プルブイ レスト60"	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ25	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3600	1:00:20

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_25
(水)



【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	×	6	4	0' 45"	1S スイム 2S プルブイ 3S スイム 4S プルブイ レスト60"	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ25	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:59:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_25
(水)



【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	×	2	1	7' 00"	1' 45"	800	0:14:00
Swim	50	×	6	4	0' 50"	1S スイム 2S プルブイ 3S スイム 4S プルブイ レスト60"	1200	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	6	1	2' 00"	前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ25	600	0:12:00
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_25
(水)



【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	×	2	1	8' 00"	2'	800	0:16:00
Swim	50	×	5	4	0' 55"	1S スイム 2S プルブイ 3S スイム 4S プルブイ レスト60"	1000	0:18:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	6	1	2' 10"	前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ25	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_03_25
(水)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 50設定ペースで

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	9' 00"	チョイス	400	0:09:00
	400	×	1	1	8' 40"	2' 10"	400	0:08:40
Swim	50	×	4	4	1' 10"	1S スイム 2S プルブイ 3S スイム 4S プルブイ レスト60"	800	0:18:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	6	1	2' 30"	前呼吸25 スイム50 ヘッドアップ25	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:20