

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_01
(月)



【テーマ】

-
- 動作確認
- 1から身体作り

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	8	3	1' 30"		フォーミング	2400	0:36:00
	0	×	1	2	1' 00"		レスト60"	0	0:02:00
Swim	100	×	4	1	1' 25"		少しスピード上げて	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_01
(月)



【テーマ】

-
- 動作確認
- 1から身体作り

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	8	3	1' 40"	フォーミング	2400	0:40:00
	0	×	1	2	1' 00"	レスト60"	0	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:53:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_01
(月)



【テーマ】

-
- 動作確認
- 1から身体作り

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	7	3	1' 50"	フォーミング	2100	0:38:30
	0	×	1	2	1' 00"	レスト60"	0	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:51:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_01
(月)



【テーマ】

-
- 動作確認
- 1から身体作り

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
Swim	100	×	7	3	2' 00"	フォーミング	2100	0:42:00
	0	×	1	2	1' 00"	レスト60"	0	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_01
(月)



【テーマ】

-
- 動作確認
- 1から身体作り

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
Swim	100	×	6	3	2' 15"	フォーミング	1800	0:40:30
	0	×	1	2	1' 00"	レスト60"	0	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:10

スタミナ

筋持久力

スタミナ
20_06_01
(月)

【テーマ】

-
- 動作確認
- 1から身体作り

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
Swim	100	×	5	3	2' 30"		フォーミング	1500	0:37:30
	0	×	1	2	1' 00"		レスト60"	0	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:51:30