

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_03
(水)



【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	200	×	3	5	2' 50"		フォーミング	3000	0:42:30
	0	×	1	4	1' 00"		レスト60"	0	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3500	0:57:30

テクニック

筋持久力

スタミナ

20_06_03

(水)

【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	200	×	3	4	3' 10"	フォーミング	2400	0:38:00
	0	×	1	3	1' 00"	レスト60"	0	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:52:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_03
(水)



【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	200	×	3	4	3' 30"	フォーミング	2400	0:42:00
	0	×	1	3	1' 00"	レスト60"	0	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_03
(水)



【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	200	×	3	3	3' 50"	フォーミング	1800	0:34:30
	0	×	1	2	1' 00"	レスト60"	0	0:02:00
	200	×	2	1	3' 45"	フォーミング	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_03
(水)



【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	200	×	3	3	4' 15"	フォーミング	1800	0:38:15
	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	0:51:55

スタミナ

筋持久力

スタミナ
20_06_03
(水)

【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	200	×	3	3	4' 40"		フォーミング	1800	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								2300	0:56:00