

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_06\_08  
(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	200	×	4	3	2' 50"		フォーミング	2400	0:34:00
	0	×	1	2	1' 00"		レスト60"	0	0:02:00
Swim	200	×	3	1	2' 45"		少しスピード上げて	600	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3500	0:55:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_06\_08  
(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	200	×	4	3	3' 10"		フォーミング	2400	0:38:00
	0	×	1	2	1' 00"		レスト60"	0	0:02:00
	200	×	2	1	3' 05"			400	0:06:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_06\_08  
(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	200	×	4	3	3' 25"	フォーミング	2400	0:41:00
	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	0:54:00

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_06\_08  
(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	200	×	4	2	3' 50"		フォーミング	1600	0:30:40
	0	×	1	1	1' 00"		レスト60"	0	0:01:00
	200	×	3	1	3' 45"		フォーミング	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:54:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_06\_08  
(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	200	×	4	2	4' 15"	フォーミング	1600	0:34:00
	0	×	1	1	1' 00"	レスト60"	0	0:01:00
	200	×	2	1	4' 10"	フォーミング	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00

スタミナ

筋持久力

スタミナ  
20\_06\_08  
(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	200	×	3	3	4' 40"		フォーミング	1800	0:42:00
	0	×	1	1	1' 00"		レスト60"	0	0:01:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:00