

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_10
(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	50	×	10	5	0' 45"	フォーミング	2500	0:37:30
	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							3000	0:52:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_10
(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	50	×	10	5	0' 50"	フォーミング	2500	0:41:40
	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							3000	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_10
(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	50	×	9	5	0' 55"	フォーミング	2250	0:41:15
	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							2750	0:56:15

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_10
(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	50	×	8	5	0' 55"	フォーミング	2000	0:36:40
	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							2500	0:52:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_06_10
(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	50	×	9	4	1' 05"	フォーミング	1800	0:39:00
	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							2300	0:53:40

スタミナ

筋持久力

スタミナ
20_06_10
(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	50	×	8	4	1' 15"		フォーミング	1600	0:40:00
	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								2100	0:55:00