

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_04

【テーマ】
●1から身体作り

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	4	1	3' 40"	チョイス	800
Drill	25	×	12	1	0' 40"	キャッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ドックパドル	300
Swim	100	×	8	1	1' 30"	フォーミング	800
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200
Swim	75	×	6	1	1' 00"	頑張ろう！！	450
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2950	0:57:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_04

【テーマ】
●1から身体作り

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600
Drill	25	×	12	1	0' 40"	キャッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ドックパドル	300
Swim	100	×	8	1	1' 40"	フォーミング	800
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200
Swim	75	×	6	1	1' 10"	頑張ろう！！	450
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2750	0:56:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_04

【テーマ】
●1から身体作り
●

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	3	1	4' 00"	チョイス	600
Drill	25	×	12	1	0' 40"	キャッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ドックパドル	300
Swim	100	×	6	1	1' 50"	フォーミング	600
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200
Swim	75	×	6	1	1' 15"	頑張ろう！！	450
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2550	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_04

【テーマ】
●1から身体作り

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	3	1	4' 20"	チョイス	600
Drill	25	×	12	1	0' 45"	キャッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ドックパドル	300
Swim	100	×	4	1	2' 00"	フォーミング	400
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200
Swim	75	×	6	1	1' 20"	頑張ろう！！	450
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2350	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_04

【テーマ】
●1から身体作り

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	3	1	4' 30"	チョイス	600
Drill	25	×	12	1	0' 45"	キャッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ドックパドル	300
Swim	100	×	4	1	2' 10"	フォーミング	400
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200
Swim	75	×	4	1	1' 30"	頑張ろう！！	300
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2200	0:54:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_04

【テーマ】
●1から身体作り

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	3	1	4' 40"	チョイス	600
Drill	25	×	12	1	0' 45"	キャッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 45"	ドックパドル	300
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング	300
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200
Swim	75	×	4	1	1' 40"	頑張ろう！！	300
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2100	0:54:40