

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	0:14:40
Drill	25 × 12	1	0' 40"		キャッチスカーリング	300	0:08:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		ドックパドル	300	0:08:00
Swim	100 × 8	1	1' 30"		フォーミング	800	0:12:00
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Swim	75 × 6	1	1' 00"		頑張ろう！！	450	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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	0:11:30
Drill	25 × 12	1	0' 40"		キャッチスカーリング	300	0:08:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		ドックパドル	300	0:08:00
Swim	100 × 8	1	1' 40"		フォーミング	800	0:13:20
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Swim	75 × 6	1	1' 10"		頑張ろう！！	450	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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	0:12:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		キャッチスカーリング	300	0:08:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		ドックパドル	300	0:08:00
Swim	100 × 6	1	1' 50"		フォーミング	600	0:11:00
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Swim	75 × 6	1	1' 15"		頑張ろう！！	450	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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	0:13:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		キャッチスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		ドックパドル	300	0:08:00
Swim	100 × 4	1	2' 00"		フォーミング	400	0:08:00
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Swim	75 × 6	1	1' 20"		頑張ろう！！	450	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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	0:13:30
Drill	25 × 12	1	0' 45"		キャッチスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		ドックパドル	300	0:08:00
Swim	100 × 4	1	2' 10"		フォーミング	400	0:08:40
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 30"		頑張ろう！！	300	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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	0:14:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		キャッチスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		ドックパドル	300	0:09:00
Swim	100 × 3	1	2' 20"		フォーミング	300	0:07:00
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Swim	75 × 4	1	1' 40"		頑張ろう！！	300	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:40