

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_11



【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	50 × 8	1	0' 45"		フォーミング	400	0:06:00
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Swim	200 × 4	1	3' 00"		頑張ろう！！	800	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:57:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_11



【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	50 × 8	1	0' 50"		フォーミング	400	0:06:40
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Swim	200 × 4	1	3' 15"		頑張ろう！！	800	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_11



【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	50 × 8	1	0' 50"		フォーミング	400	0:06:40
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Swim	200 × 4	1	3' 30"		頑張ろう！！	800	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_11



【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	50 × 6	1	1' 00"		フォーミング	300	0:06:00
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Swim	200 × 3	1	3' 50"		頑張ろう！！	600	0:11:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_11



【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	50 × 6	1	1' 10"		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	200 × 2	1	4' 10"		頑張ろう！！	400	0:08:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_11



【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	50 × 4	1	1' 20"		フォーミング	200	0:05:20
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Swim	200 × 2	1	4' 20"		頑張ろう！！	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:00