

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_18



【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
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
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' 30"		ドリル意識して	600	0:09:00
Swim	50 × 4	2	0' 45"		頑張ろう！！ レスト60"	400	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_18



【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
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
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"		ドリル意識して	800	0:13:20
Swim	50 × 4	2	0' 45"		頑張ろう！！ レスト60"	400	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_18



【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
Kick	25 × 8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
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' 50"		ドリル意識して	800	0:14:40
Swim	50 × 4	2	0' 50"		頑張ろう！！ レスト60"	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_18



【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
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
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 × 6	1	2' 00"		ドリル意識して	600	0:12:00
Swim	50 × 5	1	0' 50"		頑張ろう！！	250	0:04:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_18



【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
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
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 × 6	1	2' 10"		ドリル意識して	600	0:13:00
Swim	50 × 4	1	1' 00"		頑張ろう！！	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_18



【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
Kick	25 × 8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 10	1	0' 45"		キャッチスカーリング	250	0:07:30
Drill	25 × 10	1	0' 45"		ドックパドル	250	0:07:30
Swim	100 × 5	1	2' 20"		ドリル意識して	500	0:11:40
Swim	50 × 4	1	1' 10"		頑張ろう！！	200	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:20