

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_25



【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	25 × 3	8	0' 20"		頑張ろう！！ レスト30"	600	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_25



【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	25 × 2	8	0' 20"		頑張ろう！！ レスト30"	400	0:05:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_25



【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	25 × 3	4	0' 25"		頑張ろう！！ レスト30"	300	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_25



【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	25 × 3	4	0' 25"		頑張ろう！！ レスト30"	300	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_25



【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	25 × 3	2	0' 25"		頑張ろう！！ レスト30"	150	0:02:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_07_25



【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 × 6	1	2' 20"		ドリル意識して	600	0:14:00
Swim	25 × 3	2	0' 30"		頑張ろう！！ レスト30"	150	0:03:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:00