

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_01



【テーマ】
●プル動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	50 × 4	1	1' 15"		板キック	200	0:05:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		プルスカーリング	300	0:08:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		ロングドッグパドル	300	0:08:00
Swim	200 × 3	1	3' 00"		ドリル意識して	600	0:09:00
Swim	100 × 2	3	1' 30"		頑張ろう！	600	0:09:00
	100 × 1	3	1' 50"		フォーミング 繰り返し	300	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_01



【テーマ】
●プル動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	50 × 4	1	1' 30"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		プルスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		ロングドッグパドル	300	0:08:00
Swim	200 × 2	1	3' 20"		ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	100 × 2	3	1' 35"		頑張ろう！	600	0:09:30
	100 × 1	3	1' 55"		フォーミング 繰り返し	300	0:05:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:55:55

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_01



【テーマ】
●プル動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	50 × 4	1	1' 30"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		プルスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 40"		ロングドッグパドル	300	0:08:00
Swim	200 × 2	1	3' 40"		ドリル意識して	400	0:07:20
Swim	100 × 2	3	1' 40"		頑張ろう！	600	0:10:00
	100 × 1	3	2' 00"		フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:57:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_01



【テーマ】
●プル動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		チョイス	400	0:09:20
	50 × 4	1	1' 30"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		プルスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200 × 2	1	4' 00"		ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	100 × 2	2	1' 50"		頑張ろう！	400	0:07:20
	100 × 1	2	2' 10"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_01



【テーマ】
●プル動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		チョイス	300	0:08:00
	50 × 4	1	1' 30"		板キック	200	0:06:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		プルスカーリング	300	0:09:00
Drill	25 × 12	1	0' 45"		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200 × 2	1	4' 00"		ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	100 × 2	2	2' 05"		頑張ろう！	400	0:08:20
	100 × 1	2	2' 25"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:56:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_01



【テーマ】
●プル動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 30"		チョイス	300	0:09:00
	50 × 4	1	1' 45"		板キック	200	0:07:00
Drill	25 × 10	1	0' 50"		プルスカーリング	250	0:08:20
Drill	25 × 10	1	0' 50"		ロングドッグパドル	250	0:08:20
Swim	200 × 1	1	4' 00"		ドリル意識して	200	0:04:00
Swim	100 × 2	2	2' 15"		頑張ろう！	400	0:09:00
	100 × 1	2	2' 45"		フォーミング 繰り返し	200	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:54:10