

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_08



【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' 45"		板片手 プルスカーリング 奇数右 偶数左	300	0:09:00
Swim	200 × 3	1	3' 00"		ドリル意識して	600	0:09:00
Swim	50 × 3	4	0' 45"		頑張ろう！	600	0:09:00
	50 × 1	4	1' 00"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_08



【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' 45"		板片手 プルスカーリング 奇数右 偶数左	300	0:09:00
Swim	200 × 2	1	3' 20"		ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	50 × 2	5	0' 45"		頑張ろう！	500	0:07:30
	50 × 1	5	1' 15"		フォーミング 繰り返し	250	0:06:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:55:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_08



【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' 45"		板片手 プルスカーリング 奇数右 偶数左	300	0:09:00
Swim	200 × 2	1	3' 40"		ドリル意識して	400	0:07:20
Swim	50 × 3	4	0' 50"		頑張ろう！	600	0:10:00
	50 × 1	4	1' 10"		フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:57:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_08



【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"		板片手 プルスカーリング 奇数右 偶数左	300	0:09:00
Swim	200 × 2	1	4' 00"		ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	50 × 3	3	0' 55"		頑張ろう！	450	0:08:15
	50 × 1	3	1' 15"		フォーミング 繰り返し	150	0:03:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:56:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_08



【テーマ】
●プル動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 20"		チョイス	400	0:10:40
	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"		板片手 プルスカーリング 奇数右 偶数左	300	0:09:00
Swim	200 × 2	1	4' 00"		ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	50 × 2	3	1' 00"		頑張ろう！	300	0:06:00
	50 × 1	3	1' 20"		フォーミング 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
20_08_08



【テーマ】
●プル動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 30"		チョイス	400	0:12:00
	50 × 4	1	1' 45"		板キック	200	0:07:00
Drill	25 × 12	1	0' 50"		プルスカーリング	300	0:10:00
Drill	25 × 10	1	0' 55"		板片手 プルスカーリング 奇数右 偶数左	250	0:09:10
Swim	200 × 1	1	4' 00"		ドリル意識して	200	0:04:00
Swim	50 × 3	2	1' 10"		頑張ろう！	300	0:07:00
	50 × 1	2	1' 30"		フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:55:10