

実践

スタミナ

筋持久力

15\_04\_01

(水)

【テーマ】

●左右の動き

●実践



## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 00"	クロール	200	0:04:00
P	25	×	8	1	0' 40"	10m 顔上げ+ 15m クロール	200	0:05:20
Main-S1	50	×	8	1	1' 20"	25mずつ 片手クロール(ハード)/ クロール(イージー) 【奇数】 右手 【偶数】 左手	400	0:10:40
P or S	50	×	5	1	1' 00"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	250	0:05:00
P	50	×	3	2	1' 00"	げんこつスイム 【1本目】 右手のみげんこつ 【2本目】 左手のみげんこつ 【3本目】 両手げんこつ ※肘から下の面を作る！	300	0:06:00
Main-S2	1250	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※全員でプール全体を使って！	1250	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:00

実践

スタミナ

筋持久力

15\_04\_01

(水)

【テーマ】

●左右の動き

●実践



## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 05"	クロール	200	0:04:20
P	25	×	8	1	0' 40"	10m 顔上げ+ 15m クロール	200	0:05:20
Main-S1	50	×	8	1	1' 20"	25mずつ 片手クロール(ハード)/ クロール(イージー) 【奇数】 右手 【偶数】 左手	400	0:10:40
P or S	50	×	4	1	1' 05"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	200	0:04:20
P	50	×	3	2	1' 05"	げんこつスイム 【1本目】 右手のみげんこつ 【2本目】 左手のみげんこつ 【3本目】 両手げんこつ ※肘から下の面を作る！	300	0:06:30
Main-S2	1200	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※全員でプール全体を使って！	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:10

実践

スタミナ

筋持久力

15\_04\_01

(水)

【テーマ】

●左右の動き

●実践



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 10"	クロール	200	0:04:40
P	25	×	6	1	0' 45"	10m 顔上げ+ 15m クロール	150	0:04:30
Main-S1	50	×	8	1	1' 30"	25mずつ 片手クロール(ハード)/ クロール(イージー) 【奇数】 右手 【偶数】 左手	400	0:12:00
P or S	50	×	3	1	1' 10"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	150	0:03:30
P	50	×	3	2	1' 10"	げんこつスイム 【1本目】 右手のみげんこつ 【2本目】 左手のみげんこつ 【3本目】 両手げんこつ ※肘から下の面を作る！	300	0:07:00
Main-S2	1100	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※全員でプール全体を使って！	1100	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:40

実践

スタミナ

筋持久力

15\_04\_01

(水)

【テーマ】

●左右の動き

●実践



## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 15"	クロール	200	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 45"	10m 顔上げ+ 15m クロール	150	0:04:30
Main-S1	50	×	6	1	1' 30"	25mずつ 片手クロール(ハード)/ クロール(イージー) 【奇数】 右手 【偶数】 左手	300	0:09:00
P or S	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	200	0:05:00
P	50	×	3	2	1' 15"	げんこつスイム 【1本目】 右手のみげんこつ 【2本目】 左手のみげんこつ 【3本目】 両手げんこつ ※肘から下の面を作る！	300	0:07:30
Main-S2	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※全員でプール全体を使って！	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:00

実践

スタミナ

筋持久力

15\_04\_01

(水)

【テーマ】

●左右の動き

●実践



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	クロール	200	0:05:20
P	25	×	6	1	0' 50"	10m 顔上げ+ 15m クロール	150	0:05:00
Main-S1	50	×	6	1	1' 40"	25mずつ 片手クロール(ハード)/ クロール(イージー) 【奇数】 右手 【偶数】 左手	300	0:10:00
P or S	25	×	4	1	0' 40"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:40
P	50	×	3	2	1' 20"	げんこつスイム 【1本目】 右手のみげんこつ 【2本目】 左手のみげんこつ 【3本目】 両手げんこつ ※肘から下の面を作る！	300	0:08:00
Main-S2	900	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※全員でプール全体を使って！	900	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:00

実践

スタミナ

筋持久力

15\_04\_01

(水)

【テーマ】

●左右の動き

●実践



## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	クロール	200	0:06:00
P	25	×	4	1	0' 50"	10m 顔上げ+ 15m クロール	100	0:03:20
Main-S1	50	×	6	1	1' 40"	25mずつ 片手クロール(ハード)/ クロール(イージー) 【奇数】 右手 【偶数】 左手	300	0:10:00
P or S	25	×	4	1	0' 40"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:40
P	50	×	3	2	1' 30"	げんこつスイム 【1本目】 右手のみげんこつ 【2本目】 左手のみげんこつ 【3本目】 両手げんこつ ※肘から下の面を作る！	300	0:09:00
Main-S2	800	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※全員でプール全体を使って！	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:00