

実践

スタミナ

高田馬場

15\_08\_28

(金)



【テーマ】

- 実践
- 連続で泳ごう

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25平泳ぎ	600	0:12:00
Drill	50	×	12	1	1' 00"	フローティングスタート 3 <sub>分</sub> ライン上ターン ※足をつかないで泳ごう ターン動作は左手前右手のみ	600	0:12:00
Main-S①	1000	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※コースロープ外して泳ぎ続けよう	1000	0:15:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:30
Main-S②	25	×	6	1	1' 30"	抵抗キック ※がんばれ～	150	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2650</b>	<b>0:54:30</b>

実践

スタミナ

高田馬場

15\_08\_28

(金)

【テーマ】

- 実践
- 連続で泳ごう



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 05"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25平泳ぎ	600	0:12:30
Drill	50	×	11	1	1' 05"	フローティングスタート 3 <sub>分</sub> ライン上ターン ※足をつかないで泳ごう ターン動作は左手前右手のみ	550	0:11:55
Main-S①	900	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※コースロープ外して泳ぎ続けよう	900	0:15:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:40
Main-S②	25	×	6	1	1' 30"	抵抗キック ※がんばれ～	150	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:55:05</b>

実践

スタミナ

高田馬場

15\_08\_28

(金)

【テーマ】

- 実践
- 連続で泳ごう



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25平泳ぎ	600	0:13:00
Drill	50	×	10	1	1' 10"	フローティングスタート 3 <sub>分</sub> ライン上ターン ※足をつかないで泳ごう ターン動作は左手前右手のみ	500	0:11:40
Main-S①	800	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※コースロープ外して泳ぎ続けよう	800	0:15:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:04:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 30"	抵抗キック ※がんばれ～	150	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:40

実践

スタミナ

高田馬場

15\_08\_28

(金)

【テーマ】

- 実践
- 連続で泳ごう



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	100	×	5	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25平泳ぎ	500	0:11:40
Drill	50	×	10	1	1' 15"	フローティングスタート 3 <sub>本</sub> ライン上ターン ※足をつかないで泳ごう ターン動作は左手前右手のみ	500	0:12:30
Main-S①	700	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※コースロープ外して泳ぎ続けよう	700	0:15:00
Swim	150	×	1	1	3' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	150	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 30"	抵抗キック ※がんばれ～	150	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:10

実践

スタミナ

高田馬場

15\_08\_28

(金)

【テーマ】

- 実践
- 連続で泳ごう



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 30"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25平泳ぎ	500	0:12:30
Drill	50	×	8	1	1' 20"	フローティングスタート 3 <sub>分</sub> ライン上ターン ※足をつかないで泳ごう ターン動作は左手前右手のみ	400	0:10:40
Main-S①	600	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※コースロープ外して泳ぎ続けよう	600	0:15:00
Swim	150	×	1	1	3' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	150	0:03:30
Main-S②	25	×	6	1	1' 30"	抵抗キック ※がんばれ～	150	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1900</b>	<b>0:53:40</b>

実践

スタミナ

高田馬場

15\_08\_28

(金)

【テーマ】

- 実践
- 連続で泳ごう



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 40"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25平泳ぎ	400	0:10:40
Drill	50	×	8	1	1' 30"	フローティングスタート 3 <sub>分</sub> ライン上ターン ※足をつかないで泳ごう ターン動作は左手前右手のみ	400	0:12:00
Main-S①	550	×	1	1	15' 00"	15分間泳ぐ ※コースロープ外して泳ぎ続けよう	550	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	25	×	6	1	1' 30"	抵抗キック ※がんばれ～	150	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1700</b>	<b>0:52:10</b>