

パワー

筋持久力

実践  
15\_11\_11  
(水)

【テーマ】

●実戦



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	25スイム 25グライドキック 25プル(プルブイ無し) 25スイム	400	0:08:40
Drill	25	×	10	1	0' 40"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュまで押し切っる	250	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フィニッシュ意識	200	0:03:30
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	50	×	12	1	1' 30"	キャッチジャンプ10回~25ハード 25スイム	600	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:10

パワー

筋持久力

実践  
15\_11\_11  
(水)

【テーマ】

●実戦



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	25スイム 25グライドキック 25プル(プルブイ無し) 25スイム	400	0:09:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュまで押し切っる	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フィニッシュ意識	200	0:03:40
Main-S①	50	×	10	1	1' 15"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	500	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	50	×	10	1	1' 40"	キャッチジャンプ10回~25ハード 25スイム	500	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:00

パワー

筋持久力

実践  
15\_11\_11  
(水)

【テーマ】

●実戦



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	25スイム 25グライドキック 25プル(プルブイ無し) 25スイム	400	0:09:20
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュまで押し切っる	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フィニッシュ意識	200	0:03:55
Main-S①	50	×	8	1	1' 20"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	50	×	10	1	1' 45"	キャッチジャンプ10回~25ハード 25スイム	500	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:35

パワー

筋持久力

実践  
15\_11\_11  
(水)

【テーマ】

●実戦



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	25スイム 25グライドキック 25プル(プルブイ無し) 25スイム	400	0:10:00
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュまで押し切っる	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フィニッシュ意識	200	0:04:10
Main-S①	50	×	8	1	1' 20"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	50	×	9	1	1' 45"	キャッチジャンプ10回~25ハード 25スイム	450	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:35

パワー

筋持久力

実践  
15\_11\_11  
(水)

【テーマ】

●実戦



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 40"	25スイム 25グライドキック 25プル(プルブイ無し) 25スイム	300	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュまで押し切っる	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フィニッシュ意識	200	0:04:30
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 50"	キャッチジャンプ10回~25ハード 25スイム	400	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:20

パワー

筋持久力

実践  
15\_11\_11  
(水)

【テーマ】

●実戦



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 45"	25スイム 25グライドキック 25プル(プルブイ無し) 25スイム	300	0:08:15
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュまで押し切っる	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フィニッシュ意識	200	0:04:50
Main-S①	50	×	7	1	1' 40"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	350	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 50"	キャッチジャンプ10回~25ハード 25スイム	400	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:54:35