



【テーマ】
●実践

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_12_07
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0'40"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0'40"	顔上げ平泳ぎ ※手は前で一度止める	250	0:06:40
Main-S①	1500	×	1	1	15'00"	10分間泳 ※コースロープを外して	1500	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0'40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1'00"	一斉スタート ※タッチしたら一度上がって	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:52:00



【テーマ】
●実践

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_12_07
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ ※手は前で一度止める	250	0:06:40
Main-S①	1400	×	1	1	15' 00"	10分間泳 ※コースロープを外して	1400	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート ※タッチしたら一度上がって	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:53:30



【テーマ】
●実践

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_12_07
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ ※手は前で一度止める	200	0:06:00
Main-S①	1300	×	1	1	15' 00"	10分間泳 ※コースロープを外して	1300	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート ※タッチしたら一度上がって	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:30



【テーマ】
●実践

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_12_07
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	7	1	1' 15"	チョイス	350	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ ※手は前で一度止める	200	0:06:00
Main-S①	1200	×	1	1	15' 00"	10分間泳 ※コースロープを外して	1200	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート ※タッチしたら一度上がって	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:52:05



【テーマ】
●実践

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_12_07
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ ※手は前で一度止める	200	0:06:40
Main-S①	1100	×	1	1	15' 00"	10分間泳 ※コースロープを外して	1100	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート ※タッチしたら一度上がって	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:52:00



【テーマ】
●実践

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_12_07
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 30"	チョイス	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	顔上げ平泳ぎ ※手は前で一度止める	150	0:05:30
Main-S①	1000	×	1	1	15' 00"	10分間泳 ※コースロープを外して	1000	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	一斉スタート ※タッチしたら一度上がって	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:51:00