

実践

筋持久力

スタミナ
15_12_19

【テーマ】

●実践



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
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ意識 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:05:20
Swim	100 × 6	1	1' 50"		3 _本 ライン上でターン	600	0:11:00
Main-S①	800 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1コースから6コースを使って 6コース着いたら上に上がる	800	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	1' 00"		一斉スタート タッチしたら一度上がる 5秒前入水	200	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:53:00

実践

筋持久力

スタミナ
15_12_19

【テーマ】

●実践



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ意識 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:00
Swim	100 × 5	1	2' 00"		3 _{ドル} ライン上でターン	500	0:10:00
Main-S①	750 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1コースから6コースを使って 6コース着いたら上に上がる	750	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	1' 00"		一斉スタート タッチしたら一度上がる 5秒前入水	200	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:53:20

実践

筋持久力

スタミナ
15_12_19

【テーマ】

●実践



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 10"		チョイス	350	0:08:10
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ意識 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:00
Swim	100 × 5	1	2' 10"		3 _{ドル} ライン上でターン	500	0:10:50
Main-S①	700 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1コースから6コースを使って 6コース着いたら上に上がる	700	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	1' 00"		一斉スタート タッチしたら一度上がる 5秒前入水	200	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:53:40

実践

筋持久力

スタミナ
15_12_19

【テーマ】

●実践



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ意識 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 15"		3 _{ドル} ライン上でターン	400	0:09:00
Main-S①	700 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1コースから6コースを使って 6コース着いたら上に上がる	700	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	1' 00"		一斉スタート タッチしたら一度上がる 5秒前入水	200	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:51:50

実践

筋持久力

スタミナ
15_12_19

【テーマ】

●実践



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 20"		チョイス	250	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ意識 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:06:40
Swim	100 × 4	1	2' 30"		3 _{ドル} ライン上でターン	400	0:10:00
Main-S①	550 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1コースから6コースを使って 6コース着いたら上に上がる	550	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	1' 00"		一斉スタート タッチしたら一度上がる 5秒前入水	200	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:52:00

実践

筋持久力

スタミナ
15_12_19

【テーマ】

●実践



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ意識 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ意識	200	0:07:20
Swim	100 × 4	1	2' 40"		3 _{ドル} ライン上でターン	400	0:10:40
Main-S①	500 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1コースから6コースを使って 6コース着いたら上に上がる	500	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	1' 00"		一斉スタート タッチしたら一度上がる 5秒前入水	200	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1700	0:52:40