

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_01\_29  
(金)

【テーマ】

●実践



## B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	25	×	12	1	0' 40"		クロール2本 平泳ぎ1本 背泳ぎ1本	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		ドルフィンスルー3回からスイム ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだし	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 55"		3 <sub>分</sub> ターン	800	0:15:20
M-Swim①	800	×	1	1	15' 00"		コースロープ外して 集団泳	800	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	4	1	1' 00"		一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:53:40

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_01\_29  
(金)【テーマ】  
●実践

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	25	×	12	1	0' 45"		クロール2本 平泳ぎ1本 背泳ぎ1本	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"		ドルフィンスルー3回からスイム ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだし	150	0:04:30
Swim	100	×	7	1	2' 05"		3 <sub>分</sub> ターン	700	0:14:35
M-Swim①	700	×	1	1	15' 00"		コースロープ外して 集団泳	700	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	4	1	1' 00"		一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:53:05

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_01\_29  
(金)【テーマ】  
●実践

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	25	×	12	1	0' 45"		クロール2本 平泳ぎ1本 背泳ぎ1本	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ドルフィンスルー3回からスイム ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだし	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 15"		3 <sub>分</sub> ターン	600	0:13:30
M-Swim①	650	×	1	1	15' 00"		コースロープ外して 集団泳	650	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	4	1	1' 00"		一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:53:30

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_01\_29  
(金)【テーマ】  
●実践

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	25	×	8	1	0' 50"		クロール2本 平泳ぎ1本 背泳ぎ1本	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		ドルフィンスルー3回からスイム ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだし	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 30"		3 <sub>分</sub> ターン	500	0:12:30
M-Swim①	600	×	1	1	15' 00"		コースロープ外して 集団泳	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	25	×	4	1	1' 00"		一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:50:50