

テクニック

筋持久力

実践
16_02_03
(水)



【テーマ】
●実践

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	奇数 板右手 顔上げ 左手クロール フィニッシュ 偶数 板左手 顔上げ 右手クロール フィニッシュ	250	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 40"	3線ラインターン	800	0:14:40
Main-S①	50	×	14	1	0' 50"	3線ライン上フローティングスタート	700	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	各コースー斉スタート ハード	200	0:08:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール								
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:40

テクニック

筋持久力

実践
16_02_03
(水)



【テーマ】
●実践

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 板右手 顔上げ 左手クロール フィニッシュ 偶数 板左手 顔上げ 右手クロール フィニッシュ	250	0:07:30
Swim	200	×	4	1	3' 50"	3線ラインターン	800	0:15:20
Main-S①	50	×	10	1	1' 00"	3線ライン上フローティングスタート	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	各コース一斉スタート ハード	200	0:08:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール								
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:50

テクニック

筋持久力

実践
16_02_03
(水)



【テーマ】
●実践

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板右手 顔上げ 左手クロール フィニッシュ 偶数 板左手 顔上げ 右手クロール フィニッシュ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 00"	3 _線 ラインターン	800	0:16:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	3 _線 ライン上フローティングスタート	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	各コース一斉スタート ハード	200	0:08:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール								
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:00

テクニック

筋持久力

実践
16_02_03
(水)



【テーマ】
●実践

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time	
【Conditioning】				●						
				●						
				●						
W-up	100	×	3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00	
Drill	25	×	8	1	0' 50"		奇数 板右手 顔上げ 左手クロール フィニッシュ 偶数 板左手 顔上げ 右手クロール フィニッシュ	200	0:06:40	
Swim	200	×	4	1	4' 15"		3線ラインターン	800	0:17:00	
Main-S①	50	×	8	1	1' 10"		3線ライン上フローティングスタート	400	0:09:20	
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40	
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"		各コース一斉スタート ハード	200	0:08:00	
							IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール			
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00	
Total								2100	0:53:40	

テクニック

筋持久力

実践
16_02_03
(水)



【テーマ】
●実践

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板右手 顔上げ 左手クロール フィニッシュ 偶数 板左手 顔上げ 右手クロール フィニッシュ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	3 _線 ラインターン	800	0:18:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 20"	3 _線 ライン上フローティングスタート	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	各コース一斉スタート ハード	150	0:06:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50

テクニック

筋持久力

実践
16_02_03
(水)

【テーマ】
●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 40"		チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		奇数 板右手 顔上げ 左手クロール フィニッシュ 偶数 板左手 顔上げ 右手クロール フィニッシュ	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 50"		3 _線 ラインターン	600	0:14:30
Main-S①	50	×	8	1	1' 40"		3 _線 ライン上フローティングスタート	400	0:13:20
Swim	25	×	2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"		各コース一斉スタート ハード	150	0:06:00
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール									
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:53:40