

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_02\_15  
(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 30"	3 <sub>本</sub> ターン	800	0:14:00
Main-S①	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム1 後続は1秒後スタート	1000	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_02\_15  
(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 45"	3 <sub>本</sub> ターン	800	0:15:00
Main-S①	100	×	9	1	2' 30"	ドラフティングスイム1 後続は1秒後スタート	900	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_02\_15  
(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	4' 00"	3 <sub>本</sub> ターン	800	0:16:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 45"	ドラフティングスイム1 後続は1秒後スタート	800	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:40

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_02\_15  
(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ドルフィンスルー3回～スイム	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4' 10"	3 <sub>本</sub> ターン	800	0:16:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 45"	ドラフティングスイム1 後続は1秒後スタート	800	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力

16\_02\_15

(月)



【テーマ】

- 実践
- リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 30"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ドルフィンスルー3回～スイム	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4' 20"	3 <sub>本</sub> ターン	800	0:17:20
Main-S①	100	×	7	1	3' 00"	ドラフティングスイム1 後続は1秒後スタート	700	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
16\_02\_15  
(月)



- 【テーマ】
- 実践
  - リカバリー動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 50"	チョイス	400	0:09:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ドルフィンスルー3回～スイム	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	5' 00"	3 <sub>本</sub> ターン	800	0:20:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	ドラフティングスイム1 後続は1秒後スタート	600	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:10