

テクニック

パワー

実践  
16\_03\_02  
(水)

【テーマ】

●実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50 SKPS	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップクロール(目線だけ)	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"	3分ラインターン	600	0:11:00
Main-S①	50	×	10	1	1' 30"	壁プッシュアップ10回～12.5ハード 37.5スイム	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"	その場ジャンプ5回～12.5ハード 12.5スイム	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	0:53:20

テクニック

パワー

実践  
16\_03\_02  
(水)

【テーマ】

●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50 SKPS	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップクロール(目線だけ)	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	3分ラインターン	600	0:11:30
Main-S①	50	×	10	1	1' 30"	壁プッシュアップ10回～12.5ハード 37.5スイム	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"	その場ジャンプ5回～12.5ハード 12.5スイム	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	0:54:10

テクニック

パワー

実践  
16\_03\_02  
(水)

【テーマ】  
●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 20"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50 SKPS	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップクロール(目線だけ)	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 00"	3分ラインターン	600	0:12:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 40"	壁プッシュアップ10回～12.5ハード 37.5スイム	400	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	その場ジャンプ5回～12.5ハード 12.5スイム	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							2000	0:54:20

テクニック

パワー

実践  
16\_03\_02  
(水)



【テーマ】  
●実践

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 40"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50 SKPS	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップクロール(目線だけ)	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	3分ラインターン	600	0:12:45
Main-S①	50	×	8	1	1' 45"	壁プッシュアップ10回～12.5ハード 37.5スイム	400	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	その場ジャンプ5回～12.5ハード 12.5スイム	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							1950	0:54:45

テクニック

パワー

実践  
16\_03\_02  
(水)



【テーマ】  
●実践

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	5' 00"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50 SKPS	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップクロール(目線だけ)	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 30"	3分ラインターン	600	0:13:30
Main-S①	50	×	6	1	1' 45"	壁プッシュアップ10回～12.5ハード 37.5スイム	300	0:10:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	その場ジャンプ5回～12.5ハード 12.5スイム	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							1850	0:53:20

テクニック

パワー

実践  
16\_03\_02  
(水)

【テーマ】

●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	5' 15"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50 SKPS	400	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 ヘッドアップクロール(目線だけ)	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 50"	3分ラインターン	600	0:14:30
Main-S①	50	×	6	1	1' 45"	壁プッシュアップ10回～12.5ハード 37.5スイム	300	0:10:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	その場ジャンプ5回～12.5ハード 12.5スイム	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							1850	0:54:50