



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_02_29
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	50	×	8	1	1' 05"	ドルフィンスルー3回～スイム	400	0:08:40
Swim	200	×	4	1	3' 40"	3線ラインターン	800	0:14:40
Main-S①	50	×	1	1	15' 00"	△スイム 15分間やります Aコース側から上って反対のBコースから入水 真ん中Fコースにブイを置いて三角形に泳ぎます	50	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	板沈めて フラットキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:00



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_02_29
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	6	1	1' 05"	ドルフィンスルー3回～スイム	300	0:06:30
Swim	200	×	4	1	3' 50"	3分ラインターン	800	0:15:20
Main-S①	50	×	1	1	15' 00"	△スイム 15分間やります Aコース側から上って反対のBコースから入水 真ん中Fコースにブイを置いて三角形に泳ぎます	50	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	板沈めて フラットキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:51:50



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_02_29
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	200	×	2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
Drill	50	×	5	1	1' 10"		ドルフィンスルー3回～スイム	250	0:05:50
Swim	200	×	4	1	4' 00"		3 _分 ラインターン	800	0:16:00
Main-S①	50	×	1	1	15' 00"		△スイム 15分間やります Aコース側から上って反対のBコースから入水 真ん中Fコースにブイを置いて三角形に泳ぎます	50	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"		板沈めて フラットキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1700	0:52:10



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_02_29
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
Drill	50	×	4	1	1' 15"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 10"	3分ラインターン	800	0:16:40
Main-S①	50	×	1	1	15' 00"	△スイム 15分間やります Aコース側から上って反対のBコースから入水 真ん中Fコースにブイを置いて三角形に泳ぎます	50	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	板沈めて フラットキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1650	0:52:20



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_02_29
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	50	×	5	1	1' 20"	ドルフィンスルー3回～スイム	250	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 40"	3 _分 ラインターン	800	0:18:40
Main-S①	50	×	1	1	15' 00"	△スイム 15分間やります Aコース側から上って反対のBコースから入水 真ん中Fコースにブイを置いて三角形に泳ぎます	50	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	板沈めて フラットキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1500	0:51:50



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_02_29
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
Drill	50	×	6	1	1' 30"	ドルフィンスルー3回～スイム	300	0:09:00
Swim	200	×	3	1	5' 00"	3分ラインターン	600	0:15:00
Main-S①	50	×	1	1	15' 00"	△スイム 15分間やります Aコース側から上って反対のBコースから入水 真ん中Fコースにブイを置いて三角形に泳ぎます	50	0:15:00
Kick	25	×	4	1	1' 00"	板沈めて フラットキック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1350	0:50:50