



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

パワー

実践
16_03_11
(金)

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' 40"	チョイス	400	0:07:20
Main-S①	25	×	10	1	0' 50"	プッシュジャンプ8回～スイム	250	0:08:20
Swim	200	×	4	1	3' 40"	3 _分 ラインターン	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	平泳ぎ ※伸びを長く	200	0:05:20
Main-S①	25	×	10	1	0' 50"	プッシュジャンプ5回～スイム	250	0:08:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"	できるだけ呼吸を少なく フォーミング	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							2150	0:53:00



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

パワー

実践
16_03_11
(金)

B

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
Main-S①	25	×	10	1	0' 50"	プッシュジャンプ8回～スイム	250	0:08:20
Swim	200	×	4	1	3' 45"	3 _分 ラインターン	800	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※伸びを長く	200	0:06:00
Main-S①	25	×	10	1	0' 50"	プッシュジャンプ5回～スイム	250	0:08:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"	できるだけ呼吸を少なく フォーミング	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							2150	0:54:20



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

パワー

実践
16_03_11
(金)

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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	プッシュジャンプ8回～スイム	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	3' 55"	3 _分 ラインターン	800	0:15:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※伸びを長く	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	プッシュジャンプ5回～スイム	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"	できるだけ呼吸を少なく フォーミング	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	0:53:20



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

パワー

実践
16_03_11
(金)

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' 10"	チョイス	400	0:08:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	プッシュジャンプ8回～スイム	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 05"	3 _分 ラインターン	800	0:16:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※伸びを長く	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	プッシュジャンプ5回～スイム	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"	できるだけ呼吸を少なく フォーミング	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	0:54:20



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

パワー

実践
16_03_11
(金)

E

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
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	プッシュジャンプ8回～スイム	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 20"	3 _分 ラインターン	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	平泳ぎ ※伸びを長く	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	プッシュジャンプ5回～スイム	200	0:07:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸を少なく フォーミング	100	0:04:00
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



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

パワー

実践
16_03_11
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 45"	チョイス	400	0:09:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	プッシュジャンプ8回～スイム	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 50"	3 _分 ラインターン	800	0:19:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ ※伸びを長く	150	0:05:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	プッシュジャンプ5回～スイム	150	0:05:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸を少なく フォーミング	100	0:04:00
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							1900	0:53:40