

筋持久力

スタミナ

実践
16_03_26【テーマ】
●実践

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ドルフィンクロール	200	0:05:20
Main-S①	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って	1000	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って 逆回り	1000	0:15:00
Main-S③	25 × 4	1	1' 00"		3線ラインフローティングスタート ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:52:40

筋持久力

スタミナ

実践
16_03_26【テーマ】
●実践

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ドルフィンクロール	200	0:05:20
Main-S①	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って	1000	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って 逆回り	1000	0:15:00
Main-S③	25 × 4	1	1' 00"		3線ラインフローティングスタート ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:53:20

筋持久力

スタミナ

実践
16_03_26【テーマ】
●実践

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 6	1	0' 40"		ドルフィンクロール	150	0:04:00
Main-S①	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って	1000	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って 逆回り	1000	0:15:00
Main-S③	25 × 4	1	1' 00"		3線ラインフローティングスタート ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2850	0:52:20

筋持久力

スタミナ

実践
16_03_26【テーマ】
●実践

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 20"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 4	1	0' 45"		ドルフィンクロール	100	0:03:00
Main-S①	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って	1000	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って 逆回り	1000	0:15:00
Main-S③	25 × 4	1	1' 00"		3線ラインフローティングスタート ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:51:40

筋持久力

スタミナ

実践
16_03_26【テーマ】
●実践

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドルフィンクロール	200	0:06:40
Main-S①	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って	1000	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って 逆回り	1000	0:15:00
Main-S③	25 × 4	1	1' 00"		3線ラインフローティングスタート ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:51:10

筋持久力

スタミナ

実践
16_03_26【テーマ】
●実践

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 50"		チョイス	200	0:04:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドルフィンクロール	200	0:06:40
Main-S①	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って	1000	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	1000 × 1	1	15' 00"		15分間泳 1～6コースを使って 逆回り	1000	0:15:00
Main-S③	25 × 4	1	1' 00"		3線ラインフローティングスタート ハード！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:51:30