

テクニック

スタミナ

実践  
16\_03\_14  
(月)



【テーマ】  
●実践

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム ※キックはバタフライでもクロールでもOK	250	0:07:30
Swim	200	×	4	1	3' 30"	3 <sub>分</sub> ラインターン	800	0:14:00
Main-S①	1000	×	1	1	15' 00"	15分間泳 ※1コースから6コースを順番に泳いで 6コースから上がって1コースへ	1000	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	25	×	4	1	1' 00"	抵抗キック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:10

テクニック

スタミナ

実践  
16\_03\_14  
(月)

【テーマ】

●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム ※キックはバタフライでもクロールでもOK	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	3分ラインターン	800	0:15:20
Main-S①	800	×	1	1	15' 00"	15分間泳 ※1コースから6コースを順番に泳いで 6コースから上がって1コースへ	800	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	25	×	4	1	1' 00"	抵抗キック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:52:30

テクニック

スタミナ

実践  
16\_03\_14  
(月)



【テーマ】  
●実践

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム ※キックはバタフライでもクロールでもOK	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 05"	3 <sub>分</sub> ラインターン	800	0:16:20
Main-S①	700	×	1	1	15' 00"	15分間泳 ※1コースから6コースを順番に泳いで 6コースから上がって1コースへ	700	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	25	×	4	1	1' 00"	抵抗キック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:51:50

テクニック

スタミナ

実践  
16\_03\_14  
(月)



【テーマ】  
●実践

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム ※キックはバタフライでもクロールでもOK	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 15"	3 <sub>分</sub> ラインターン	800	0:17:00
Main-S①	650	×	1	1	15' 00"	15分間泳 ※1コースから6コースを順番に泳いで 6コースから上がって1コースへ	650	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	25	×	4	1	1' 00"	抵抗キック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:52:55

テクニック

スタミナ

実践  
16\_03\_14  
(月)



【テーマ】  
●実践

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill	25	×	4	1	0' 55"	潜水キック12.5～スイム ※キックはバタフライでもクロールでもOK	100	0:03:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	3分ラインターン	800	0:18:00
Main-S①	600	×	1	1	15' 00"	15分間泳 ※1コースから6コースを順番に泳いで 6コースから上がって1コースへ	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	25	×	4	1	1' 00"	抵抗キック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:00

テクニック

スタミナ

実践  
16\_03\_14  
(月)



【テーマ】  
●実践

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	3	1	1' 30"	チョイス	150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0' 55"	潜水キック12.5～スイム ※キックはバタフライでもクロールでもOK	100	0:03:40
Swim	200	×	4	1	4' 50"	3 <sub>分</sub> ラインターン	800	0:19:20
Main-S①	550	×	1	1	15' 00"	15分間泳 ※1コースから6コースを順番に泳いで 6コースから上がって1コースへ	550	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Kick	25	×	4	1	1' 00"	抵抗キック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:52:10