



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_03_28
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	顔上げ フロントスカーリング ※目線 キック止めないように	250	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 10"	3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	800	0:12:40
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープ外して 10分で逆周り	1000	0:20:00
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							2650	0:53:20



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_03_28
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	顔上げ フロントスカーリング ※目線 キック止めないように	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	3' 40"	3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	800	0:14:40
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープ外して 10分で逆周り	1000	0:20:00
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							2550	0:53:40



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_03_28
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 40"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	顔上げ フロントスカーリング ※目線 キック止めないように	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	3' 50"	3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	800	0:15:20
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープ外して 10分で逆周り	1000	0:20:00
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							2550	0:54:30



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_03_28
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	300	×	1	1	6' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	10	1	0' 50"		顔上げ フロントスカーリング ※目線 キック止めないように	250	0:08:20
Swim	200	×	3	1	4' 10"		3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	600	0:12:30
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"		20分間泳 ※コースロープ外して 10分で逆周り	1000	0:20:00
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								2350	0:53:50



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スタミナ

実践
16_03_28
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げ フロントスカーリング ※目線 キック止めないように	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 20"	3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	600	0:13:00
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープ外して 10分で逆周り	1000	0:20:00
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							2300	0:53:00



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スピード

実践
16_03_28
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	6	1	0' 55"	顔上げ フロントスカーリング ※目線 キック止めないように	150	0:05:30
Swim	200	×	3	1	4' 45"	3 _本 ラインスタート 3 _本 ラインターン	600	0:14:15
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープ外して 10分で逆周り	1000	0:20:00
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							2250	0:53:35