

実践

スタミナ

スピード
16_05_09
(月)【テーマ】
●実践

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	潜水キック12.5～スイム12.5	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 20"	3 _本 ラインターン	600	0:10:00
Main-S①	25	×	12	1	0' 50"	5 _本 ラインフローティングスタート 12.5 _本 までハード 12.5 _本 で一度ストップ フォーミングで静止 12.5ハード	300	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	9	1	1' 50"	壁を蹴らないでスタート(フローティングでもOK) 25 _本 ハード 50 _本 スイム 25 _本 平泳ぎ	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:30

実践

スタミナ

スピード
16_05_09
(月)

【テーマ】
●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム12.5	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"	3 _本 ラインターン	600	0:11:00
Main-S①	25	×	12	1	0' 50"	5 _本 ラインフローティングスタート 12.5 _本 までハード 12.5 _本 で一度ストップ フォーミングで静止 12.5ハード	300	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	2' 00"	壁を蹴らないでスタート(フローティングでもOK) 25 _本 ハード 50 _本 スイム 25 _本 平泳ぎ	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:10

実践

スタミナ

スピード
16_05_09
(月)

【テーマ】
●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム12.5	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 50"	3 _本 ラインターン	400	0:07:40
Main-S①	25	×	10	1	0' 55"	5 _本 ラインフローティングスタート 12.5 _本 までハード 12.5 _本 で一度ストップ フォーミングで静止 12.5ハード	250	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	2' 10"	壁を蹴らないでスタート(フローティングでもOK) 25 _本 ハード 50 _本 スイム 25 _本 平泳ぎ	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:30

実践

スタミナ

スピード
16_05_09
(月)

【テーマ】
●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム12.5	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 00"	3 _本 ラインターン	400	0:08:00
Main-S①	25	×	10	1	0' 55"	5 _本 ラインフローティングスタート 12.5 _本 までハード 12.5 _本 で一度ストップ フォーミングで静止 12.5ハード	250	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	7	1	2' 15"	壁を蹴らないでスタート(フローティングでもOK) 25 _本 ハード 50 _本 スイム 25 _本 平泳ぎ	700	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:55

実践

スタミナ

スピード
16_05_09
(月)

【テーマ】
●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	潜水キック12.5～スイム12.5	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 20"	3 _本 ラインターン	400	0:08:40
Main-S①	25	×	10	1	1' 00"	5 _本 ラインフローティングスタート 12.5 _本 までハード 12.5 _本 で一度ストップ フォーミングで静止 12.5ハード	250	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 30"	壁を蹴らないでスタート(フローティングでもOK) 25 _本 ハード 50 _本 スイム 25 _本 平泳ぎ	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:40

実践

スタミナ

スピード
16_05_09
(月)

【テーマ】
●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	潜水キック12.5～スイム12.5	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 40"	3 _本 ラインターン	400	0:09:20
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	5 _本 ラインフローティングスタート 12.5 _本 までハード 12.5 _本 で一度ストップ フォーミングで静止 12.5ハード	200	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 40"	壁を蹴らないでスタート(フローティングでもOK) 25 _本 ハード 50 _本 スイム 25 _本 平泳ぎ	600	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:53:40