

筋持久力

実践

テクニック  
16\_06\_06  
(月)

【テーマ】

●実践

●プル動作



## 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"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 20"	3 <sub>ストローク</sub> ラインターン	600	0:10:00
Main-S①	25	×	12	1	0' 45"	12.5 <sub>ストローク</sub> ハード 12.5 <sub>ストローク</sub> ラインで静止3秒 12.5 <sub>ストローク</sub> ハード	300	0:09:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	全ての壁をタッチしたら一度上がる	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	10	1	0' 40"	奇数 足を開いて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub> 偶数 足を閉じて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub>	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:20

筋持久力

実践

テクニック  
16\_06\_06  
(月)

【テーマ】

●実践

●プル動作



## 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"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	3 <sub>ストローク</sub> ラインターン	600	0:11:15
Main-S①	25	×	10	1	0' 45"	12.5 <sub>ストローク</sub> ハード 12.5 <sub>ストローク</sub> ラインで静止3秒 12.5 <sub>ストローク</sub> ハード	250	0:07:30
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	全ての壁をタッチしたら一度上がる	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	奇数 足を開いて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub> 偶数 足を閉じて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub>	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:15

筋持久力

実践

テクニック  
16\_06\_06  
(月)

【テーマ】

- 実践
- プル動作



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"	3 <sub>ストローク</sub> ラインターン	600	0:11:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	12.5 <sub>ストローク</sub> ハード 12.5 <sub>ストローク</sub> ラインで静止3秒 12.5 <sub>ストローク</sub> ハード	200	0:06:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	全ての壁をタッチしたら一度上がる	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"	奇数 足を開いて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub> 偶数 足を閉じて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub>	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:45

筋持久力

実践

テクニック  
16\_06\_06  
(月)

【テーマ】

●実践

●プル動作



## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	4' 05"	3 <sub>泳</sub> ラインターン	600	0:12:15
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	12.5 <sub>泳</sub> ハード 12.5 <sub>泳</sub> ラインで静止3秒 12.5 <sub>泳</sub> ハード	200	0:06:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 45"	全ての壁をタッチしたら一度上がる	600	0:14:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"	奇数 足を開いて(キック無し)12.5 <sub>泳</sub> ~スイム12.5 <sub>泳</sub> 偶数 足を閉じて(キック無し)12.5 <sub>泳</sub> ~スイム12.5 <sub>泳</sub>	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:35

筋持久力

実践

テクニック  
16\_06\_06  
(月)

【テーマ】

●実践

●プル動作



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	100	0:03:20
Swim	200	×	3	1	4' 20"	3 <sub>ストローク</sub> ラインターン	600	0:13:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	12.5 <sub>ストローク</sub> ハード 12.5 <sub>ストローク</sub> ラインで静止3秒 12.5 <sub>ストローク</sub> ハード	200	0:06:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 55"	全ての壁をタッチしたら一度上がる	600	0:15:20
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	奇数 足を開いて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub> 偶数 足を閉じて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub>	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:40

筋持久力

実践

テクニック

16\_06\_06

(月)

【テーマ】

●実践

●プル動作



## 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	×	4	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	100	0:03:20
Swim	200	×	3	1	4' 45"	3 <sub>ストローク</sub> ラインターン	600	0:14:15
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	12.5 <sub>ストローク</sub> ハード 12.5 <sub>ストローク</sub> ラインで静止3秒 12.5 <sub>ストローク</sub> ハード	200	0:07:20
Main-S②	75	×	8	1	2' 00"	全ての壁をタッチしたら一度上がる	600	0:16:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	奇数 足を開いて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub> 偶数 足を閉じて(キック無し)12.5 <sub>ストローク</sub> ~スイム12.5 <sub>ストローク</sub>	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:45