



【テーマ】  
●実践

高田馬場 実践

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_23  
(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	×	8	1	0' 40"	潜水キック12.5～スイム	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 30"	3 <sup>分</sup> ラインターン	600	0:10:30
Main-S①	25	×	12	1	0' 50"	3 <sup>分</sup> フローティングから12.5ハード 12.5 <sup>分</sup> で一度静止 フローティングから残り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"	75スイム タッチしたら一度上に上がる	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:00



【テーマ】  
●実践

高田馬場 実践

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_23  
(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' 20"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	潜水キック12.5～スイム	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 40"	3 <sup>分</sup> ラインターン	600	0:11:00
Main-S①	25	×	12	1	0' 50"	3 <sup>分</sup> フローティングから12.5ハード 12.5 <sup>分</sup> で一度静止 フローティングから残り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	1' 55"	75スイム タッチしたら一度上に上がる	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40



【テーマ】  
●実践

高田馬場 実践

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_23  
(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' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	3 <sup>分</sup> ラインターン	600	0:11:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	3 <sup>分</sup> フローティングから12.5ハード 12.5 <sup>分</sup> で一度静止 フローティングから残り12.5ハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	8	1	2' 05"	75スイム タッチしたら一度上に上がる	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:40



【テーマ】  
●実践

高田馬場 実践

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_23  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	4' 00"	3 <sup>分</sup> ラインターン	600	0:12:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	3 <sup>分</sup> フローティングから12.5ハード 12.5 <sup>分</sup> で一度静止 フローティングから残り12.5ハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	8	1	2' 10"	75スイム タッチしたら一度上に上がる	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:30



【テーマ】  
●実践

高田馬場 実践

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_23  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 15"	3 <sup>分</sup> ラインターン	600	0:12:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	3 <sup>分</sup> フローティングから12.5ハード 12.5 <sup>分</sup> で一度静止 フローティングから残り12.5ハード	200	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	7	1	2' 20"	75スイム タッチしたら一度上に上がる	700	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:55



【テーマ】  
●実践

高田馬場 実践

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_23  
(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	7' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	100	0:03:20
Swim	200	×	3	1	4' 45"	3 <sup>分</sup> ラインターン	600	0:14:15
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	3 <sup>分</sup> フローティングから12.5ハード 12.5 <sup>分</sup> で一度静止 フローティングから残り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"	75スイム タッチしたら一度上に上がる	600	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:05