

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_07\_04  
(月)【テーマ】  
●実践

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	3' 30"		チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"		片手バタフライ 交互 ※1ストロークを大きく	250	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 30"		4ストローククロール1ストローク平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸とヘッドアップ	600	0:10:30
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"		20分間泳 1コースから6コースを使って	1000	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	8	1	0' 40"		12.5回転スイム 真ん中で一度反転 ゴーグルを付け直す 再度反転して泳ぐ ※足をつかないように	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:55:10

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_07\_04  
(月)【テーマ】  
●実践

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	3' 55"		チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"		片手バタフライ 交互 ※1ストロークを大きく	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 45"		4ストローククロール1ストローク平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸とヘッドアップ	600	0:11:15
Main-S①	900	×	1	1	20' 00"		20分間泳 1コースから6コースを使って	900	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	6	1	0' 45"		12.5回転スイム 真ん中で一度反転 ゴーグルを付け直す 再度反転して泳ぐ ※足をつかないように	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:54:35

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_07\_04  
(月)【テーマ】  
●実践

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互 ※1ストロークを大きく	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	3' 55"	4ストローククロール1ストローク平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸とヘッドアップ	600	0:11:45
Main-S①	800	×	1	1	20' 00"	20分間泳 1コースから6コースを使って	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	6	1	0' 45"	12.5%スイム 真ん中で一度反転 ゴーグルを付け直す 再度反転して泳ぐ ※足をつかないように	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:45

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_07\_04  
(月)【テーマ】  
●実践

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 20"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	4	1	0' 45"		片手バタフライ 交互 ※1ストロークを大きく	100	0:03:00
Swim	200	×	3	1	4' 10"		4ストローククロール1ストローク平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸とヘッドアップ	600	0:12:30
Main-S①	600	×	1	1	20' 00"		20分間泳 1コースから6コースを使って	600	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"		12.5%スイム 真ん中で一度反転 ゴーグルを付け直す 再度反転して泳ぐ ※足をつかないように	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:53:30

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_07\_04  
(月)【テーマ】  
●実践

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互 ※1ストロークを大きく	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 30"	4ストローククロール1ストローク平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸とヘッドアップ	600	0:13:30
Main-S①	600	×	1	1	20' 00"	20分間泳 1コースから6コースを使って	600	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	12.5%スイム 真ん中で一度反転 ゴーグルを付け直す 再度反転して泳ぐ ※足をつかないように	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:00

筋持久力

スタミナ

実践  
16\_07\_04  
(月)【テーマ】  
●実践

## F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	1	1	4' 50"		チョイス	200	0:04:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"		片手バタフライ 交互 ※1ストロークを大きく	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	5' 00"		4ストローククロール1ストローク平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸とヘッドアップ	400	0:10:00
Main-S①	600	×	1	1	20' 00"		20分間泳 1コースから6コースを使って	600	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"		12.5%スイム 真ん中で一度反転 ゴーグルを付け直す 再度反転して泳ぐ ※足をつかないように	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1700	0:51:30