

実践
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_01
(金)

【テーマ】
●実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	10	1	0' 40"	板キック	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 45"	4ストローククロール 1平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	400	0:07:30
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 先頭は全力 後続は1秒後にスタート	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:30

実践
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_01
(金)

【テーマ】
●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	4ストローククロール 1平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	400	0:07:40
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 先頭は全力 後続は1秒後にスタート	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:20

実践
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_01
(金)

【テーマ】
●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	4ストローククロール 1平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	400	0:08:00
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 先頭は全力 後続は1秒後にスタート	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00

【テーマ】
●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"	4ストローククロール 1平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	400	0:08:20
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 先頭は全力 後続は1秒後にスタート	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:50

【テーマ】
●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
	25	×	8	1	0' 50"	板キック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	4ストローククロール 1平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	400	0:09:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 先頭は全力 後続は1秒後にスタート	600	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:20

実践
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_01
(金)

【テーマ】
●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	5	1	1' 30"	チョイス	250	0:07:30
	25	×	8	1	0' 50"	板キック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 50"	4ストローククロール 1平泳ぎ ※クロールは呼吸せず 平泳ぎで呼吸	400	0:09:40
Main-S①	100	×	6	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 先頭は全力 後続は1秒後にスタート	600	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:30