

テクニック

スタミナ

実践  
16\_07\_20  
(水)

【テーマ】  
●実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	顔下げ平泳ぎ12.5 平泳ぎ12.5	200	0:05:20
Swim	400	×	2	1	7' 00"	3 <sub>ト</sub> ルターン	800	0:14:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 45"	壁を蹴らないでスタート 25 <sub>ト</sub> ルハード 50 <sub>ト</sub> ルスイム 25 <sub>ト</sub> ル1/3呼吸	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 55"	25 <sub>ト</sub> ルでタッチしたら壁キック5秒ハード	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>0:54:20</b>

テクニック

スタミナ

実践  
16\_07\_20  
(水)

【テーマ】  
●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔下げ平泳ぎ12.5 平泳ぎ12.5	200	0:06:00
Swim	400	×	2	1	7' 20"	3 <sub>ト</sub> ルターン	800	0:14:40
Main-S①	100	×	8	1	1' 55"	壁を蹴らないでスタート 25 <sub>ト</sub> ルハード 50 <sub>ト</sub> ルスイム 25 <sub>ト</sub> ル1/3呼吸	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	1' 00"	25 <sub>ト</sub> ルでタッチしたら壁キック5秒ハード	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:40

テクニック

スタミナ

実践  
16\_07\_20  
(水)

【テーマ】  
●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔下げ平泳ぎ12.5 平泳ぎ12.5	200	0:06:00
Swim	400	×	2	1	7' 45"	3 <sub>ト</sub> ルターン	800	0:15:30
Main-S①	100	×	7	1	2' 05"	壁を蹴らないでスタート 25 <sub>ト</sub> ルハード 50 <sub>ト</sub> ルスイム 25 <sub>ト</sub> ル1/3呼吸	700	0:14:35
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	1' 10"	25 <sub>ト</sub> ルでタッチしたら壁キック5秒ハード	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:15

テクニック

スタミナ

実践  
16\_07\_20  
(水)

【テーマ】  
●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	6	1	0' 50"	顔下げ平泳ぎ12.5 平泳ぎ12.5	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	8' 00"	3 <sub>ト</sub> ルターン	800	0:16:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 10"	壁を蹴らないでスタート 25 <sub>ト</sub> ルハード 50 <sub>ト</sub> ルスイム 25 <sub>ト</sub> ル1/3呼吸	700	0:15:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	5	1	1' 15"	25 <sub>ト</sub> ルでタッチしたら壁キック5秒ハード	250	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10

テクニック

スタミナ

実践  
16\_07\_20  
(水)

【テーマ】  
●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	顔下げ平泳ぎ12.5 平泳ぎ12.5	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	8' 30"	3 <sub>ト</sub> ターン	800	0:17:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	壁を蹴らないでスタート 25 <sub>ト</sub> ハード 50 <sub>ト</sub> スイム 25 <sub>ト</sub> 1/3呼吸	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 20"	25 <sub>ト</sub> でタッチしたら壁キック5秒ハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:20

テクニック

スタミナ

実践  
16\_07\_20  
(水)

【テーマ】  
●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	顔下げ平泳ぎ12.5 平泳ぎ12.5	150	0:05:30
Swim	400	×	2	1	9' 00"	3 <sub>ト</sub> ターン	800	0:18:00
Main-S①	100	×	5	1	2' 30"	壁を蹴らないでスタート 25 <sub>ト</sub> ハード 50 <sub>ト</sub> スイム 25 <sub>ト</sub> 1/3呼吸	500	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	25 <sub>ト</sub> でタッチしたら壁キック5秒ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2150</b>	<b>0:55:30</b>