

実践  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_07\_29  
(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	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"	3 <sub>トル</sub> ラインターン	600	0:11:00
Main-S①	75	×	10	1	1' 20"	タッチしたらすべての壁で一度上に上がる	750	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	各コース一斉スタート ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:20

実践  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_07\_29  
(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' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	3 <sub>トル</sub> ラインターン	600	0:11:15
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	タッチしたらすべての壁で一度上に上がる	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	各コース一斉スタート ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:35

実践  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_07\_29  
(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' 05"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"	3 <sub>トル</sub> ラインターン	600	0:11:45
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	タッチしたらすべての壁で一度上に上がる	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	各コース一斉スタート ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:55

実践  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_07\_29  
(金)

【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' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 00"	3 <sub>トル</sub> ラインターン	600	0:12:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	タッチしたらすべての壁で一度上に上がる	600	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 50"	各コース一斉スタート ハード	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50

実践  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_07\_29  
(金)

【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	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 15"	3 <sub>トル</sub> ラインターン	600	0:12:45
Main-S①	75	×	8	1	1' 55"	タッチしたらすべての壁で一度上に上がる	600	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 50"	各コース一斉スタート ハード	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:45

実践  
高田馬場

パワー

筋持久力  
16\_07\_29  
(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	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ 交互	150	0:05:30
Swim	200	×	3	1	4' 40"	3 <sub>トル</sub> ラインターン	600	0:14:00
Main-S①	75	×	8	1	2' 00"	タッチしたらすべての壁で一度上に上がる	600	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 55"	各コース一斉スタート ハード	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:30