



【テーマ】
●実践
●動作確認

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_08_15
(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' 30"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:07:30
Kick	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	400	×	3	1	6' 50"	3 _分 ラインターン	1200	0:20:30
Main-S①	25	×	10	1	0' 45"	12.5 _分 でストップ 静止3秒 前後はハード	250	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 55"	25 _分 タッチしたら壁キックハード5秒	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:30



【テーマ】
●実践
●動作確認

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_08_15
(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' 40"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:07:40
Kick	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
Swim	400	×	3	1	7' 10"	3 _分 ラインターン	1200	0:21:30
Main-S①	25	×	10	1	0' 45"	12.5 _分 でストップ 静止3秒 前後はハード	250	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	7	1	1' 00"	25 _分 タッチしたら壁キックハード5秒	350	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:20



【テーマ】
●実践
●動作確認

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_08_15
(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	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Kick	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	150	0:04:30
Swim	400	×	3	1	7' 40"	3 _分 ラインターン	1200	0:23:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	12.5 _分 でストップ 静止3秒 前後はハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	1' 10"	25 _分 タッチしたら壁キックハード5秒	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:50



【テーマ】
●実践
●動作確認

実践
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_08_15
(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' 20"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:20
Kick	25	×	4	1	0' 50"	潜水キック12.5~スイム	100	0:03:20
Swim	400	×	3	1	8' 00"	3 _分 ラインターン	1200	0:24:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	12.5 _分 でストップ 静止3秒 前後はハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	5	1	1' 15"	25 _分 タッチしたら壁キックハード5秒	250	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:35



【テーマ】
●実践
●動作確認

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_08_15
(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' 50"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:50
Kick	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	8' 30"	3 _分 ラインターン	800	0:17:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	12.5 _分 でストップ 静止3秒 前後はハード	200	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 30"	25 _分 タッチしたら壁キックハード5秒	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:10



【テーマ】
●実践
●動作確認

高田馬場 実践

スタミナ

筋持久力
16_08_15
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	9' 15"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:15
Kick	25	×	6	1	0' 55"	潜水キック12.5～スイム	150	0:05:30
Swim	400	×	2	1	9' 00"	3 _分 ラインターン	800	0:18:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	12.5 _分 でストップ 静止3秒 前後はハード	200	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	50	×	5	1	1' 40"	25 _分 タッチしたら壁キックハード5秒	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:45