

実践

筋持久力

スタミナ
17_10_11
(水)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！
- 1'30"

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10秒～スイム 姿勢作り	200	0:06:00
Swim	200	×	8	1	3' 10"	奇数 潜水キック12.5～スイム 偶数 最初の25ノーブレ～スイム ※乳酸を溜めよう	1600	0:25:20
Main-S①	75	×	10	1	1' 20"	スタート ゴールタッチ以外は 壁キック5秒ハード	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:54:40

実践

筋持久力

スタミナ
17_10_11
(水)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！
- 1'40"

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10秒～スイム 姿勢作り	200	0:06:00
Swim	200	×	7	1	3' 20"	奇数 潜水キック12.5～スイム 偶数 最初の25ノーブレ～スイム ※乳酸を溜めよう	1400	0:23:20
Main-S①	75	×	10	1	1' 30"	スタート ゴールタッチ以外は 壁キック5秒ハード	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:50

実践

筋持久力

スタミナ
17_10_11
(水)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！
- 1'50"

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10秒～スイム 姿勢作り	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 45"	奇数 潜水キック12.5～スイム 偶数 最初の25ノーブレ～スイム ※乳酸を溜めよう	1200	0:22:30
Main-S①	75	×	10	1	1' 40"	スタート ゴールタッチ以外は 壁キック5秒ハード	750	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:00

実践

筋持久力

スタミナ
17_10_11
(水)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！
- 2'00"

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10秒～スイム 姿勢作り	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 50"	奇数 潜水キック12.5～スイム 偶数 最初の25ノーブレ～スイム ※乳酸を溜めよう	1200	0:23:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	スタート ゴールタッチ以外は 壁キック5秒ハード	600	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:50

実践

筋持久力

スタミナ
17_10_11
(水)



【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！
- 2'05"

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	けのび10秒～スイム 姿勢作り	150	0:05:00
Swim	200	×	6	1	4' 15"	奇数 潜水キック12.5～スイム 偶数 最初の25ノーブレ～スイム ※乳酸を溜めよう	1200	0:25:30
Main-S①	75	×	8	1	2' 00"	スタート ゴールタッチ以外は 壁キック5秒ハード	600	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:50

実践

筋持久力

スタミナ
17_10_11
(水)

【テーマ】

- 実践
- リラックススイム100
- キック！！
- 2'20"

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	けのび10秒～スイム 姿勢作り	150	0:05:00
Swim	200	×	5	1	4' 45"	奇数 潜水キック12.5～スイム 偶数 最初の25ノーブレ～スイム ※乳酸を溜めよう	1000	0:23:45
Main-S①	75	×	8	1	2' 10"	スタート ゴールタッチ以外は 壁キック5秒ハード	600	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:45