

実践

スタミナ

筋持久力
18_02_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

A

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' 40"	奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 05"	3線ライン(T字)ターン	1200	0:18:30
M-Swim	75	×	12	1	1' 20"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	900	0:16:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	けのびジャンプ5回～スイム	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:40

実践

スタミナ

筋持久力
18_02_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

B

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"	奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 20"	3線ライン(T字)ターン	1200	0:20:00
M-Swim	75	×	10	1	1' 30"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	750	0:15:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	けのびジャンプ5回～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:50

実践

スタミナ

筋持久力
18_02_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 40"	3線ライン(T字)ターン	1200	0:22:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 40"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	600	0:13:20
Swim	25	×	8	1	0' 45"	けのびジャンプ5回～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20

実践

スタミナ

筋持久力
18_02_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	4' 00"	3線ライン(T字)ターン	1000	0:20:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 45"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	600	0:14:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	けのびジャンプ5回～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:20

実践

スタミナ

筋持久力
18_02_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

E

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	×	8	1	0' 50"	奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	4' 20"	3線ライン(T字)ターン	1000	0:21:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 50"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	600	0:14:40
Swim	25	×	6	1	0' 50"	けのびジャンプ5回～スイム	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:57:40

実践

スタミナ

筋持久力
18_02_28
(水)



【テーマ】

- 実践
- 姿勢維持 100
- リカバリー動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 45"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 潜水キック右向き～スイム 偶数 潜水キック左向き～スイム ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 45"	3線ライン(T字)ターン	800	0:19:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 55"	スタート・ターン以外は壁キック5秒ハード	600	0:15:20
Swim	25	×	6	1	0' 55"	けのびジャンプ5回～スイム	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:55