

実践

スタミナ

スピード  
18\_04\_25  
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
	100	×	4	1	2' 15"	板キック	400	0:09:00
M-Swim	50	×	10	1	1' 30"	オールアウト！！	500	0:15:00
Swim	50	×	4	1	1' 00"	イージー	200	0:04:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ 4本 片手バタフライ 交互	300	0:09:00
Swim	40	×	10	1	1' 00"	ノーブレハード20 20mラインでターン ヘッドアップ20	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:00

実践

スタミナ

スピード  
18\_04\_25  
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
	100	×	3	1	2' 30"	板キック	300	0:07:30
M-Swim	50	×	10	1	1' 30"	オールアウト！！	500	0:15:00
Swim	50	×	4	1	1' 00"	イージー	200	0:04:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ 4本 片手バタフライ 交互	300	0:09:00
Swim	40	×	10	1	1' 10"	ノーブレハード20 20mラインでターン ヘッドアップ20	400	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:40

実践

スタミナ

スピード  
18\_04\_25  
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
	100	×	3	1	2' 30"	板キック	300	0:07:30
M-Swim	50	×	10	1	1' 30"	オールアウト！！	500	0:15:00
Swim	50	×	4	1	1' 00"	イージー	200	0:04:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ 4本 片手バタフライ 交互	300	0:09:00
Swim	40	×	8	1	1' 15"	ノーブレハード20 20mラインでターン ヘッドアップ20	320	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2120	0:56:30

実践

スタミナ

スピード  
18\_04\_25  
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 100
- 動作確認

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
	100	×	3	1	2' 30"	板キック	300	0:07:30
M-Swim	50	×	8	1	2' 00"	オールアウト！！	400	0:16:00
Swim	50	×	3	1	1' 10"	イージー	150	0:03:30
Drill	25	×	10	1	0' 50"	4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ 2本 片手バタフライ 交互	250	0:08:20
Swim	40	×	8	1	1' 20"	ノーブレハード20 20mラインでターン ヘッドアップ20	320	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1920	0:57:20

実践

スタミナ

スピード  
18\_04\_25  
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 100
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
	100	×	3	1	2' 45"	板キック	300	0:08:15
M-Swim	50	×	8	1	2' 00"	オールアウト！！	400	0:16:00
Swim	50	×	2	1	1' 20"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4本 キャッチアップ 2本 背泳ぎ 2本 片手バタフライ 交互	200	0:06:40
Swim	40	×	8	1	1' 30"	ノーブレハード20 20mラインでターン ヘッドアップ20	320	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1820	0:57:05

実践

スタミナ

スピード  
18\_04\_25  
(水)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ 100
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	チョイス	400	0:09:00
	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	2' 00"	オールアウト！！	400	0:16:00
Swim	50	×	2	1	1' 30"	イージー	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	4本 キャッチアップ 2本 背泳ぎ 2本 片手バタフライ 交互	200	0:07:20
Swim	40	×	8	1	1' 40"	ノーブレハード20 20mラインでターン ヘッドアップ20	320	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1720</b>	<b>0:57:40</b>