

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_07  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

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
	50	×	8	1	1' 05"	板キック	400	0:08:40
Swim	200	×	6	1	3' 10"	3 <sup>分</sup> ラインターン 前呼吸1/2+スイム/25	1200	0:19:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 20"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:10:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	0	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	0	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:40

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_07  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

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
	50	×	8	1	1' 15"	板キック	400	0:10:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	3分ラインターン 前呼吸1/2+スイム/25	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 30"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	0	×	6	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	0	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:20

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_07  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

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
	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	200	×	4	1	3' 45"	3 <sup>分</sup> ラインターン 前呼吸1/2+スイム/25	800	0:15:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 40"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:13:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	0	×	6	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	0	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:10



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_07  
(月)

D

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
	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	200	×	4	1	3' 55"	3分ラインターン 前呼吸1/2+スイム/25	800	0:15:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
M-Swim	75	×	8	1	1' 45"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	0	×	4	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	0	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:58:05

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_07  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

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
	50	×	8	1	1' 30"	板キック	400	0:12:00
Swim	200	×	4	1	4' 20"	3分ラインターン 前呼吸1/2+スイム/25	800	0:17:20
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 50"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:14:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	0	×	4	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	0	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:40

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_07  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
Swim	200	×	4	1	4' 40"	3分ラインターン 前呼吸1/2+スイム/25	800	0:18:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
M-Swim	75	×	6	1	2' 00"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:12:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	イージー	50	0:01:00
Drill	0	×	6	1	1' 00"	その場スカーリング 20秒ゆっくり 20秒ハード	0	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:58:40