

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_13
(金)

【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 30"	↓スピードを調節	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"	↓(AはIM)	400	0:06:40
	200	×	2	1	3' 10"	↓(AはIM)	400	0:06:20
	200	×	2	1	3' 00"	ハード！！	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Swim	200	×	3	1	3' 15"	T字ターン+前呼吸25 スイム25	600	0:09:45
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:45

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_13
(金)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	2	1	3' 50"	↓スピードを調節	400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 40"	↓	400	0:07:20
	200	×	2	1	3' 30"	↓	400	0:07:00
	200	×	2	1	3' 20"	ハード！！	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
Swim	200	×	3	1	3' 40"	T字ターン+前呼吸25 スイム25	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
Drill	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう！！	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:58:40

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_13
(金)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	200	×	2	1	4' 10"	↓スピードを調節	400	0:08:20
	200	×	2	1	4' 00"	↓	400	0:08:00
	200	×	2	1	3' 50"	↓	400	0:07:40
	200	×	2	1	3' 40"	ハード！！	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"	T字ターン+前呼吸25 スイム25	600	0:11:45
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	4	1	0' 50"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう！！	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:35

実践

筋持久力

スタミナ
18_07_13
(金)



【テーマ】

- 実践
- スピードアップ 50
- プッシュ(フィニッシュ)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
	200	×	2	1	4' 30"	↓スピードを調節	400	0:09:00
	200	×	2	1	4' 20"	↓	400	0:08:40
	200	×	1	1	4' 10"	↓	200	0:04:10
	200	×	1	1	4' 00"	ハード！！	200	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	イージー	100	0:02:15
Swim	200	×	3	1	4' 30"	T字ターン+前呼吸25 スイム25	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 15"	イージー	100	0:02:15
Drill	25	×	4	1	0' 55"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう！！	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10