



【テーマ】
 ●実践
 ●フォーミング 400
 ●動作確認

実践 筋持久力 スピード
 18_09_12
 (水)

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
	400	×	1	1	8' 00"	板キック	400	0:08:00
	400	×	1	1	8' 00"	IM	400	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 20"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	600	0:10:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	2	0' 30"	板キックハード	200	0:04:00
	25	×	4	2	0' 40"	オールアウト	200	0:05:20
	100	×	2	2	1' 25"	スイム レスト30"	400	0:05:40
Drill	25	×	6	1	1' 00"	呼吸無し リラックスして	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:59:20



【テーマ】
 ●実践
 ●フォーミング 400
 ●動作確認

実践 筋持久力 スピード
 18_09_12
 (水)

B

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
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
	400	×	1	1	10' 00"	IM	400	0:10:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	2	0' 40"	板キックハード	200	0:05:20
	25	×	4	2	0' 40"	オールアウト	200	0:05:20
	100	×	2	2	1' 35"	スイム レスト30"	400	0:06:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無し リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:40



- 【テーマ】
- 実践
 - フォーミング 400
 - 動作確認

実践 筋持久力 スピード
18_09_12
(水)

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
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
	400	×	1	1	8' 00"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	400	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 40"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	600	0:13:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	イージー	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	2	0' 40"	板キックハード	200	0:05:20
	25	×	4	2	0' 40"	オールアウト	200	0:05:20
	100	×	2	2	1' 45"	スイム レスト30"	400	0:07:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無し リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:40



- 【テーマ】
- 実践
 - フォーミング 400
 - 動作確認

実践 筋持久力 スピード
18_09_12
(水)

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
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
	300	×	1	1	6' 20"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	300	0:06:20
Swim	75	×	6	1	1' 45"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	450	0:10:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
M-Swim	25	×	4	2	0' 45"	板キックハード	200	0:06:00
	25	×	4	2	0' 40"	オールアウト	200	0:05:20
	100	×	2	2	1' 50"	スイム レスト30"	400	0:07:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無し リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:58:10



【テーマ】
 ●実践
 ●フォーミング 400
 ●動作確認

実践 筋持久力 スピード
 18_09_12
 (水)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
	300	×	1	1	6' 40"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	300	0:06:40
Swim	75	×	6	1	1' 50"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	450	0:11:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
M-Swim	25	×	2	2	0' 45"	板キックハード	100	0:03:00
	25	×	4	2	0' 45"	オールアウト	200	0:06:00
	100	×	2	2	2' 05"	スイム レスト30"	400	0:08:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無し リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:30



【テーマ】
 ●実践
 ●フォーミング 400
 ●動作確認

実践 筋持久力 スピード
 18_09_12
 (水)

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
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
	300	×	1	1	7' 00"	平泳ぎ25 クロール75 繰り返し	300	0:07:00
Swim	75	×	6	1	1' 55"	25ハード 25スイム 25前呼吸1/2	450	0:11:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	イージー	100	0:01:50
M-Swim	25	×	2	2	0' 50"	板キックハード	100	0:03:20
	25	×	2	2	0' 50"	オールアウト	100	0:03:20
	100	×	2	2	2' 20"	スイム レスト30"	400	0:09:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無し リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:20