

実践

筋持久力

スタミナ
18_12_05
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

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
M-Swim	100	×	1	5	1' 40"	呼吸制限1/7	500	0:08:20
	100	×	1	5	1' 30"	スイム	500	0:07:30
	100	×	1	5	1' 20"	パドル	500	0:06:40
	100	×	1	5	2' 00"	イージー 繰り返し	500	0:10:00
Swim	75	×	6	1	1' 20"	奇数 呼吸制限 1/3 1/5 1/7 偶数 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	450	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板座った形でキック ※クロールでもバタフライでもOK	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:59:00

実践

筋持久力

スタミナ
18_12_05
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

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
M-Swim	100	×	1	5	1' 50"	呼吸制限1/7	500	0:09:10
	100	×	1	5	1' 40"	スイム	500	0:08:20
	100	×	1	5	1' 30"	パドル	500	0:07:30
	100	×	1	5	2' 00"	イージー	500	0:10:00
						繰り返す		
Swim	75	×	6	1	1' 30"	奇数 呼吸制限 1/3 1/5 1/7 偶数 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	450	0:09:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	板座った形でキック ※クロールでもバタフライでもOK	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:30

実践

筋持久力

スタミナ
18_12_05
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

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
M-Swim	100	×	1	4	2' 00"	呼吸制限1/7	400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 50"	スイム	400	0:07:20
	100	×	1	4	1' 40"	パドル	400	0:06:40
	100	×	1	4	2' 00"	イージー 繰り返し	400	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1' 40"	奇数 呼吸制限 1/3 1/5 1/7 偶数 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	600	0:13:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"	板座った形でキック ※クロールでもバタフライでもOK	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:10

実践

筋持久力

スタミナ
18_12_05
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

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
M-Swim	100	×	1	4	2' 10"	呼吸制限1/7	400	0:08:40
	100	×	1	4	1' 55"	スイム	400	0:07:40
	100	×	1	4	1' 45"	パドル	400	0:07:00
	100	×	1	4	2' 00"	イージー	400	0:08:00
						繰り返し		
Swim	75	×	6	1	1' 45"	奇数 呼吸制限 1/3 1/5 1/7 偶数 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	450	0:10:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	板座った形でキック ※クロールでもバタフライでもOK	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:50

実践

筋持久力

スタミナ
18_12_05
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
M-Swim	100	×	1	4	2' 20"	呼吸制限1/5	400	0:09:20
	100	×	1	4	2' 10"	スイム	400	0:08:40
	100	×	1	4	2' 00"	パドル	400	0:08:00
	100	×	1	4	2' 20"	イージー 繰り返し	400	0:09:20
Swim	75	×	6	1	1' 45"	奇数 呼吸制限 1/3 1/5 1/7 偶数 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	450	0:10:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座った形でキック ※クロールでもバタフライでもOK	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:59:20

実践

筋持久力

スタミナ
18_12_05
(水)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 100泳ぎ込み

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 45"	チョイス	200	0:04:45
M-Swim	100	×	1	4	2' 30"	呼吸制限1/5	400	0:10:00
	100	×	1	4	2' 20"	スイム	400	0:09:20
	100	×	1	4	2' 10"	パドル	400	0:08:40
	100	×	1	4	2' 30"	イージー 繰り返し	400	0:10:00
Swim	75	×	6	1	1' 50"	奇数 呼吸制限 1/3 1/5 1/7 偶数 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	450	0:11:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座った形でキック ※クロールでもバタフライでもOK	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	1:00:45