



- 【テーマ】
- 実践
  - 動作確認
  - 100泳ぎ込み

実践      筋持久力      スタミナ  
18\_12\_17  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 50"		チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"		IM	400	0:06:00
	100	×	6	1	1' 25"		スイム レスト60"	600	0:08:30
	100	×	6	1	1' 20"		パドル	600	0:08:00
	100	×	4	1	1' 15"		パドル	400	0:05:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"		イージー	100	0:01:45
M-Swim	100	×	8	1	1' 30"		呼吸なし25 スイム50 ヘッドアップ25	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		潜水キック～スイム ※水中動作を意識	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3600	0:56:55

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_12\_17  
(月)

【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	100	×	4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	4	1	1' 40"		IM	400	0:06:40
	100	×	6	1	1' 35"		スイム レスト60"	600	0:09:30
	100	×	6	1	1' 30"		パドル	600	0:09:00
	100	×	4	1	1' 25"		パドル	400	0:05:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"		イージー	100	0:01:45
M-Swim	100	×	6	1	1' 45"		呼吸なし25 スイム50 ヘッドアップ25	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		潜水キック～スイム ※水中動作を意識	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3400	0:59:45

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_12\_17  
(月)



【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	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	IM	300	0:05:30
	100	×	6	1	1' 45"	スイム	600	0:10:30
						レスト60"		
	100	×	6	1	1' 35"	パドル	600	0:09:30
	100	×	4	1	1' 30"	パドル	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
M-Swim	100	×	6	1	1' 50"	呼吸なし25 スイム50 ヘッドアップ25	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム ※水中動作を意識	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:15

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_12\_17  
(月)



【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	100	×	2	1	2' 05"	チョイス	200	0:04:10
Swim	100	×	3	1	2' 00"	平泳ぎ25 スイム75	300	0:06:00
	100	×	6	1	1' 50"	スイム レスト60"	600	0:11:00
	100	×	6	1	1' 45"	パドル	600	0:10:30
	100	×	4	1	1' 40"	パドル	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	イージー	100	0:01:45
M-Swim	100	×	5	1	1' 55"	呼吸なし25 スイム50 ヘッドアップ25	500	0:09:35
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック～スイム ※水中動作を意識	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:20

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_12\_17  
(月)



【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	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	平泳ぎ25 スイム75	200	0:04:30
	100	×	6	1	2' 05"	スイム レスト60"	600	0:12:30
	100	×	4	1	2' 00"	パドル	400	0:08:00
	100	×	4	1	1' 55"	パドル	400	0:07:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
M-Swim	100	×	4	1	2' 15"	呼吸なし25 スイム50 ヘッドアップ25	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック～スイム ※水中動作を意識	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:20

実践

筋持久力

スタミナ  
18\_12\_17  
(月)

【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	100	×	2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 20"		平泳ぎ25 スイム75	200	0:04:40
	100	×	6	1	2' 15"		スイム レスト60"	600	0:13:30
	100	×	4	1	2' 10"		パドル	400	0:08:40
	100	×	2	1	2' 05"		パドル	200	0:04:10
Swim	100	×	1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
M-Swim	100	×	4	1	2' 30"		呼吸なし25 スイム50 ヘッドアップ25	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		潜水キック～スイム ※水中動作を意識	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:58:50