

変化

筋持久力

スタミナ  
19\_01\_30  
(水)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	3' 30"		チョイス	400	0:07:00
Swim	50	×	40	1	0' 55"		IM 繰り返し	2000	0:36:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板座って 前向き 手のみ	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:54:40

変化

筋持久力

スタミナ  
19\_01\_30  
(水)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

## 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
Swim	25	×	40	1	0' 35"		IM 繰り返し	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Swim	75	×	10	1	1' 20"		呼吸制限 1回 2回 自由	750	0:13:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"		板座って 前向き 手のみ	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:57:20

変化

筋持久力

スタミナ  
19\_01\_30  
(水)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

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
Swim	25	×	40	1	0' 35"		IM 繰り返し	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Swim	75	×	10	1	1' 25"		呼吸制限 1回 2回 自由	750	0:14:10
Drill	25	×	8	1	1' 00"		板座って 前向き 手のみ	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:58:30

変化

筋持久力

スタミナ  
19\_01\_30  
(水)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

## D

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
Swim	25	×	40	1	0' 35"		バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"		呼吸制限 1回 4回 自由	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"		板座って 前向き 手のみ	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:20

変化

筋持久力

スタミナ  
19\_01\_30  
(水)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
Swim	25	×	32	1	0' 40"	バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	800	0:21:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Swim	75	×	8	1	1' 45"	呼吸制限 2回 4回 自由	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板座って 前向き 手のみ	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:30

変化

筋持久力

スタミナ  
19\_01\_30  
(水)

【テーマ】

- 実践
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

## F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	4' 40"		チョイス	400	0:09:20
Swim	25	×	32	1	0' 45"		バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール 繰り返し	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Swim	75	×	6	1	1' 50"		呼吸制限 2回 4回 自由	450	0:11:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"		板座って 前向き 手のみ	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:57:50