



- 【テーマ】
- 実践
  - リカバリー動作
  - 100設定タイム

変化      筋持久力      スタミナ  
19\_02\_11  
(月)

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



【 テーマ 】

- 実践
- リカバリー動作
- 100設定タイム

# B

[illegible]



- 【テーマ】
- 実践
  - リカバリー動作
  - 100設定タイム

変化      筋持久力      スタミナ  
19\_02\_11  
(月)

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"		スタート・ターン後は10回潜水キック	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



- 【テーマ】
- 実践
  - リカバリー動作
  - 100設定タイム

変化      筋持久力      スタミナ  
19\_02\_11  
(月)

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"		スタート・ターン後は10回潜水キック	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



- 【テーマ】
- 実践
  - リカバリー動作
  - 100設定タイム

変化      筋持久力      スタミナ  
19\_02\_11  
(月)

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"		スタート・ターン後は10回潜水キック	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



- 【テーマ】
- 実践
  - リカバリー動作
  - 100設定タイム

変化      筋持久力      スタミナ  
19\_02\_11  
(月)

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"		スタート・ターン後は10回潜水キック	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