

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_04\_19  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 50本数多め

B

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
Swim	50	×	40	1	0' 45"	一定ペース	2000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	75	×	8	1	1' 20"	前呼吸25 スイム25 1/3前を向いて横呼吸	600	0:10:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	各コース一斉スタート ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:58:40

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_04\_19  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 50本数多め

C

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
Swim	50	×	36	1	0' 50"	一定ペース	1800	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	75	×	8	1	1' 25"	前呼吸25 スイム25 1/3前を向いて横呼吸	600	0:11:20
Swim	25	×	8	1	0' 45"	各コース一斉スタート ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:50

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_04\_19  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 50本数多め

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	7' 45"		チョイス	400	0:07:45
Swim	50	×	36	1	0' 55"		一定ペース	1800	0:33:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	75	×	6	1	1' 30"		前呼吸25 スイム25 1/3前を向いて横呼吸	450	0:09:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"		各コース一斉スタート ハード	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:15

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_04\_19  
(金)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- 50本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8' 30"		チョイス	400	0:08:30
Swim	50	×	28	1	1' 10"		一定ペース	1400	0:32:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Swim	75	×	6	1	1' 40"		前呼吸25 スイム25 1/3前を向いて横呼吸	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		各コース一斉スタート ハード	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:59:10