

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_19  
(水)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	12	1	2' 50"	一定ペース	2400	0:34:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 40"	75スイム 25上に上がって歩いて戻る	800	0:13:20
Drill	25	×	4	1	0' 45"	呼吸無しクロール リラックス	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3500</b>	<b>1:00:20</b>

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_19  
(水)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	10	1	3' 10"	一定ペース	2000	0:31:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 45"	75スイム 25上に上がって歩いて戻る	800	0:14:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	呼吸無しクロール リラックス	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:40

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_19  
(水)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	10	1	3' 25"		一定ペース	2000	0:34:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 45"		75スイム 25上に上がって歩いて戻る	800	0:14:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"		呼吸無しクロール リラックス	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:01:10

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_19  
(水)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	8	1	3' 45"		一定ペース	1600	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"		75スイム 25上に上がって歩いて戻る	800	0:14:40
Drill	25	×	4	1	0' 50"		呼吸無しクロール リラックス	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:58:00

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_19  
(水)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	8	1	4' 05"		一定ペース	1600	0:32:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
M-Swim	100	×	6	1	2' 10"		75スイム 25上に上がって歩いて戻る	600	0:13:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"		呼吸無しクロール リラックス	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:59:20

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_06\_19  
(水)



【テーマ】

- 実践
- プル動作
- 200スピードアップ

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	7	1	4' 40"		一定ペース	1400	0:32:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
M-Swim	100	×	5	1	2' 30"		75スイム 25上に上がって歩いて戻る	500	0:12:30
Drill	25	×	4	1	0' 55"		呼吸無しクロール リラックス	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:59:10