

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_01  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	50	×	20	1	0' 45"	一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	20	1	0' 45"	一定ペース	1000	0:15:00
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上がって戻って来る	800	0:13:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:20

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_01  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	50	×	20	1	0' 45"	一定ペース	1000	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	20	1	0' 45"	一定ペース	1000	0:15:00
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上がって戻って来る	800	0:14:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:00

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_01  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	50	×	18	1	0' 50"	一定ペース	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	18	1	0' 50"	一定ペース	900	0:15:00
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上がって戻って来る	800	0:14:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:00

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_01  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	50	×	18	1	0' 50"	一定ペース	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	16	1	0' 50"	一定ペース	800	0:13:20
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上がって戻って来る	800	0:14:40
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:00

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_01  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	50	×	16	1	1' 00"	一定ペース	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	14	1	1' 00"	一定ペース	700	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	6	1	2' 10"	75スイム 25上がって戻って来る	600	0:13:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:00

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_01  
(月)



【テーマ】

- 実践
- プッシュ動作
- 本数+距離ランダム

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	50	×	12	1	1' 15"	一定ペース	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	50	×	12	1	1' 15"	一定ペース	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	5	1	2' 30"	75スイム 25上がって戻って来る	500	0:12:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なしクロール リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:30