

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_17  
(水)



【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	200	×	5	1	2' 50"		一定ペース 各レスト60"	1000	0:14:10
Swim	100	×	12	1	1' 25"		一定ペース	1200	0:17:00
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
Drill	25	×	4	1	1' 00"		呼吸無しクロール 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								3500	1:00:10

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_17  
(水)



【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	200	×	4	1	3' 05"	一定ペース 各レスト60"	800	0:12:20
Swim	100	×	12	1	1' 35"	一定ペース	1200	0:19:00
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
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無しクロール 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							3300	1:00:20

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_17  
(水)



【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	200	×	4	1	3' 20"		一定ペース 各レスト60"	800	0:13:20
Swim	100	×	10	1	1' 40"		一定ペース	1000	0:16:40
Swim	50	×	20	1	0' 50"		一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		呼吸無しクロール 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								3100	1:00:40

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_17  
(水)



【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	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース 各レスト60"	800	0:14:40
Swim	100	×	10	1	1' 50"	一定ペース	1000	0:18:20
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
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸無しクロール 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	1:00:20

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_17  
(水)



【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	200	×	4	1	4' 00"		一定ペース 各レスト60"	800	0:16:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"		一定ペース	800	0:16:00
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
Drill	25	×	4	1	1' 00"		呼吸無しクロール 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								2600	1:00:00

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_17  
(水)



【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	200	×	4	1	4' 20"		一定ペース 各レスト60"	800	0:17:20
Swim	100	×	8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
Swim	50	×	8	1	1' 10"		一定ペース	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		呼吸無しクロール 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								2300	0:58:40