

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_29  
(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	×	18	1	0' 45"		一定ペース 各レスト60"	900	0:13:30
Swim	100	×	12	1	1' 25"		一定ペース	1200	0:17:00
Swim	200	×	5	1	2' 50"		一定ペース	1000	0:14:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
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\_07\_29  
(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	×	18	1	0' 45"	一定ペース 各レスト60"	900	0:13:30
Swim	100	×	12	1	1' 35"	一定ペース	1200	0:19:00
Swim	200	×	4	1	3' 10"	一定ペース	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:10

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_29  
(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	×	16	1	0' 50"		一定ペース 各レスト60"	800	0:13:20
Swim	100	×	12	1	1' 40"		一定ペース	1200	0:20:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"		一定ペース	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:01:20

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_29  
(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	×	16	1	0' 55"		一定ペース 各レスト60"	800	0:14:40
Swim	100	×	8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"		一定ペース	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:58:40

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_29  
(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 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	200	×	3	1	4' 00"	一定ペース	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:00

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_07\_29  
(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' 10"		一定ペース 各レスト60"	600	0:14:00
Swim	100	×	8	1	2' 20"		一定ペース	800	0:18:40
Swim	200	×	3	1	4' 30"		一定ペース	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"		板座って 後ろ向きスカーリング	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	1:00:10