



- 【テーマ】
- 実践
  - 100スピードアップ
  - 動作確認

実践 筋持久力 スタミナ  
19\_08\_09  
(金)

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	100	×	8	1	1' 40"		(AはIM) 各レスト60"	800	0:13:20
Swim	100	×	6	1	1' 35"		一定ペース	600	0:09:30
Swim	100	×	8	1	1' 50"		75スイム 25歩いて戻る	800	0:14:40
Swim	100	×	4	1	1' 30"		一定ペース	400	0:06:00
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								2900	0:57:30



- 【テーマ】
- 実践
  - 100スピードアップ
  - 動作確認

実践      筋持久力      スタミナ  
19\_08\_09  
(金)

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	100	×	8	1	1' 50"		一定ペース 各レスト60"	800	0:14:40
Swim	100	×	6	1	1' 40"		一定ペース	600	0:10:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"		75スイム 25歩いて戻る	800	0:14:40
Swim	100	×	4	1	1' 35"		一定ペース	400	0:06:20
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	0:59:40



- 【テーマ】
- 実践
  - 100スピードアップ
  - 動作確認

実践      筋持久力      スタミナ  
19\_08\_09  
(金)

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	100	×	8	1	1' 55"		一定ペース 各レスト60"	800	0:15:20
Swim	100	×	6	1	1' 50"		一定ペース	600	0:11:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"		75スイム 25歩いて戻る	600	0:12:30
Swim	100	×	4	1	1' 45"		一定ペース	400	0:07:00
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								2700	0:59:50



- 【テーマ】
- 実践
  - 100スピードアップ
  - 動作確認

実践      筋持久力      スタミナ  
19\_08\_09  
(金)

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	100	×	6	1	2' 20"		一定ペース 各レスト60"	600	0:14:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"		一定ペース	400	0:09:00
Swim	100	×	6	1	2' 30"		75スイム 25歩いて戻る	600	0:15:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"		一定ペース	300	0:06:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
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								2200	0:59:00