

実践

筋持久力

スタミナ

19\_09\_11

(水)



## 【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

## 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	25	×	4	4	1' 00"	ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	8	1	3' 00"	奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1600	0:24:00
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
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\_09\_11

(水)



## 【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

## 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	25	×	4	4	1' 00"	ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	7	1	3' 15"	奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1400	0:22:45
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:45

実践

筋持久力

スタミナ

19\_09\_11

(水)



## 【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

## 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	25	×	4	4	1' 00"	ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	7	1	3' 30"	奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1400	0:24:30
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:30

実践

筋持久力

スタミナ

19\_09\_11

(水)



## 【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

## 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	25	×	4	4	1' 00"	ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	6	1	3' 50"	奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1200	0:23:00
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:00

実践

筋持久力

スタミナ

19\_09\_11

(水)



## 【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

## 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	25	×	4	4	1' 00"	ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	5	1	4' 10"	奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1000	0:20:50
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:50

実践

筋持久力

スタミナ

19\_09\_11

(水)



## 【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- スピードアップ～フォーミング

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	25	×	4	4	1' 00"	ハード レスト60"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Swim	200	×	5	1	4' 30"	奇数 T字ターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前呼吸	1000	0:22:30
M-Swim	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 コースロープ外して	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:30