

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_09\_23  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- ハード～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	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	200	×	6	1	2' 50"	一定ペース 各レスト60"	1200	0:17:00
	25	×	4	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	100	×	8	1	1' 25"	一定ペース 各レスト60"	800	0:11:20
	25	×	4	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	50	×	12	1	0' 45"	一定ペース	600	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸なしクロール	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:00

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_09\_23  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- ハード～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	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	200	×	5	1	3' 10"	一定ペース 各レスト60"	1000	0:15:50
	25	×	4	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	100	×	10	1	1' 35"	一定ペース 各レスト60"	1000	0:15:50
	25	×	4	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	50	×	8	1	0' 45"	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	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸なしクロール	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:20

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_09\_23  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- ハード～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	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	200	×	5	1	3' 20"	一定ペース 各レスト60"	1000	0:16:40
	25	×	4	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	100	×	8	1	1' 40"	一定ペース 各レスト60"	800	0:13:20
	25	×	4	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	50	×	8	1	0' 50"	一定ペース	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸なしクロール	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:20

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_09\_23  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- ハード～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	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース 各レスト60"	800	0:14:40
	25	×	4	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース 各レスト60"	800	0:14:40
	25	×	4	1	0' 30"	ハード	100	0:02:00
	50	×	8	1	0' 55"	一定ペース	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸なしクロール	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:20

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_09\_23  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- ハード～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	×	2	1	1' 00"	ハード	50	0:02:00
	200	×	4	1	3' 55"	一定ペース 各レスト60"	800	0:15:40
	25	×	2	1	1' 00"	ハード	50	0:02:00
	100	×	6	1	2' 00"	一定ペース 各レスト60"	600	0:12:00
	25	×	2	1	1' 00"	ハード	50	0:02:00
	50	×	8	1	1' 00"	一定ペース	400	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸なしクロール	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:20

実践

筋持久力

スタミナ  
19\_09\_23  
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認
- ハード～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	×	2	1	1' 00"	ハード	50	0:02:00
	200	×	3	1	4' 20"	一定ペース 各レスト60"	600	0:13:00
	25	×	2	1	1' 00"	ハード	50	0:02:00
	100	×	6	1	2' 15"	一定ペース 各レスト60"	600	0:13:30
	25	×	2	1	1' 00"	ハード	50	0:02:00
	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	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 呼吸なしクロール	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:58:30