

スタミナ

筋持久力

変化

15_04_08

(水)

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- インターバル(ショート)



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"		【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	400	0:08:00
Main-P	100	×	3	3	1' 40"		パドルを付けて 【1本目】 右呼吸のみ 【2本目】 左呼吸のみ 【3本目】 左呼吸1/3 ※セットレスト=なし	900	0:15:00
K	50	×	3	2	1' 15"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 8回キックで交代 【3本目】 4回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく!	300	0:07:30
Main-S	100	×	1	6	1' 30"	①		600	0:09:00
	100	×	1	6	2' 00"	②	できたら左右呼吸1/3 ※①100m+②100mを6セット ※セットレスト=なし	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:54:30

スタミナ

筋持久力

変化

15_04_08

(水)

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- インターバル(ショート)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"		【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	400	0:08:40
Main-P	100	×	3	2	1' 50"		パドルを付けて 【1本目】 右呼吸のみ 【2本目】 左呼吸のみ 【3本目】 左呼吸1/3 ※セットレスト=なし	600	0:11:00
K	50	×	3	2	1' 20"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 8回キックで交代 【3本目】 4回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく！	300	0:08:00
Main-S	100	×	1	6	1' 40"	①		600	0:10:00
	100	×	1	6	2' 10"	②	できたら左右呼吸1/3 ※①100m+②100mを6セット ※セットレスト=なし	600	0:13:00
S	50	×	1	1	1' 00"		ハード！！	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:54:40

スタミナ

筋持久力

変化

15_04_08

(水)

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- インターバル(ショート)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 10"		【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	400	0:09:20
Main-P	100	×	3	2	2' 00"		パドルを付けて 【1本目】 右呼吸のみ 【2本目】 左呼吸のみ 【3本目】 左呼吸1/3 ※セットレスト=なし	600	0:12:00
K	50	×	3	2	1' 25"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 8回キックで交代 【3本目】 4回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく！	300	0:08:30
Main-S	100	×	1	5	1' 50"	①		500	0:09:10
	100	×	1	5	2' 20"	②	できたら左右呼吸1/3 ※①100m+②100mを5セット ※セットレスト=なし	500	0:11:40
S	50	×	1	1	1' 00"		ハード！！	50	0:01:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:54:40

スタミナ

筋持久力

変化

15_04_08

(水)

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- インターバル(ショート)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 15"		【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:07:30
Main-P	100	×	3	2	2' 10"		パドルを付けて 【1本目】 右呼吸のみ 【2本目】 左呼吸のみ 【3本目】 左呼吸1/3 ※セットレスト=なし	600	0:13:00
K	50	×	3	2	1' 30"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2本目】 8回キックで交代 【3本目】 4回キックで交代 ※セットレスト=なし ※徐々にクロールに近づけていく!	300	0:09:00
Main-S	100	×	1	5	2' 00"	①		500	0:10:00
	100	×	1	5	2' 30"	②	できたら左右呼吸1/3 ※①100m+②100mを5セット ※セットレスト=なし	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:00

スタミナ

筋持久力

変化

15_04_08

(水)

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- インターバル(ショート)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"		【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:08:00
Main-P	100	×	5	1	2' 20"		パドルを付けて 【1・2本目】 右呼吸のみ 【3・4本目】 左呼吸のみ 【5本目】 左呼吸1/3	500	0:11:40
K	50	×	5	1	1' 35"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2・3本目】 8回キックで交代 【4・5本目】 4回キックで交代 ※徐々にクロールに近づけていく!	250	0:07:55
Main-S	100	×	1	5	2' 10"	①		500	0:10:50
	100	×	1	5	2' 40"	②	できたら左右呼吸1/3 ※①100m+②100mを5セット ※セットレスト=なし	500	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:45

スタミナ

筋持久力

変化

15_04_08

(水)

【テーマ】

- 左右呼吸
- キック動作
- インターバル(ショート)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 30"		【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:09:00
Main-P	100	×	5	1	2' 30"		パドルを付けて 【1・2本目】 右呼吸のみ 【3・4本目】 左呼吸のみ 【5本目】 左呼吸1/3	500	0:12:30
K	50	×	5	1	1' 40"		サイドキック 【1本目】 12回キックで交代 【2・3本目】 8回キックで交代 【4・5本目】 4回キックで交代 ※徐々にクロールに近づけていく!	250	0:08:20
Main-S	100	×	1	4	2' 30"	①		400	0:10:00
	100	×	1	4	3' 00"	②	できたら左右呼吸1/3 ※①100m+②100mを4セット ※セットレスト=なし	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:54:50