

スタミナ

筋持久力

スピード

15_04_10

(金)

【テーマ】

- 左右呼吸
- インターバル(ロング)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	50	×	6	1	1' 05"		【奇数】クロール (左右呼吸1/3) 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/ クロール	300	0:06:30
P	100	×	5	1	2' 10"		左右呼吸 25mずつ 3/ 5/ 7/ 9 ※パドル自由	500	0:10:50
P or S	50	×	4	1	1' 05"		フォーミング ※メインに向けて調整!	200	0:04:20
Main-S	50	×	1	5	0' 45"	①	ハード!	250	0:03:45
	200	×	1	5	3' 40"	②		1000	0:18:20
							※①50m+②200m を5セット ※セットレスト=30~45秒		
KS	200	×	1	1	4' 40"		25m グライドキック/ クロール ※まっすぐな姿勢を意識!	200	0:04:40
S	25	×	4	1	0' 40"		10m 顔上げハード+15m イージー ※さあー、ラスト!!!	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:54:05

スタミナ

筋持久力

スピード

15_04_10

(金)

【テーマ】

- 左右呼吸
- インターバル(ロング)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	6	1	1' 10"		【奇数】クロール (左右呼吸1/3) 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/ クロール	300	0:07:00
P	100	×	5	1	2' 20"		左右呼吸 25mずつ 3/ 5/ 7/ 9 ※パドル自由	500	0:11:40
P or S	50	×	4	1	1' 10"		フォーミング ※メインに向けて調整!	200	0:04:40
Main-S	50	×	1	5	0' 50"	①	ハード!	250	0:04:10
	200	×	1	5	4' 00"	②		1000	0:20:00
							※①50m+②200m を5セット ※セットレスト=30~45秒		
KS	100	×	1	1	2' 30"		25m グライドキック/ クロール ※まっすぐな姿勢を意識!	100	0:02:30
S	25	×	2	1	0' 40"		10m 顔上げハード+15m イージー ※さあー、ラスト!!!	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:20

【テーマ】

- 左右呼吸
- インターバル(ロング)



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 (左右呼吸1/3) 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/ クロール	300	0:07:30
P	100	×	4	1	2' 30"		左右呼吸 25mずつ 3/ 3/ 5/ 7 ※パドル自由	400	0:10:00
P or S	50	×	3	1	1' 15"		フォーミング ※メインに向けて調整！	150	0:03:45
Main-S	50	×	1	5	0' 55"	①	ハード！	250	0:04:35
	200	×	1	5	4' 20"	②		1000	0:21:40
							※①50m+②200m を5セット ※セットレスト=30~45秒		
KS	100	×	1	1	2' 40"		25m グライドキック/ クロール ※まっすぐな姿勢を意識！	100	0:02:40
S	25	×	2	1	0' 50"		10m 顔上げハード+15m イージー ※さあー、ラスト！！	50	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:54:50

スタミナ

筋持久力

スピード

15_04_10

(金)

【テーマ】

- 左右呼吸
- インターバル(ロング)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	50	×	6	1	1' 25"		【奇数】クロール(左右呼吸1/3) 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/ クロール	300	0:08:30
P	100	×	3	1	2' 45"		左右呼吸 25mずつ 3/ 3/ 5/ 7 ※パドル自由	300	0:08:15
P or S	50	×	3	1	1' 25"		フォーミング ※メインに向けて調整!	150	0:04:15
Main-S	50	×	1	4	1' 05"	①	ハード!	200	0:04:20
	200	×	1	4	5' 00"	②		800	0:20:00
							※①50m+②200m を4セット ※セットレスト=30~45秒		
KS	100	×	1	1	3' 00"		25m グライドキック/ クロール ※まっすぐな姿勢を意識!	100	0:03:00
S	25	×	4	1	0' 50"		10m 顔上げハード+15m イージー ※さあー、ラスト!!!	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:54:40