

スピード

変化

パワー

15_04_17

(金)

【テーマ】

●様々なスカーリング

●スピード



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	10	1	1' 05"	【奇数】クロール (左右呼吸1/3) 【偶数】クロール (左右呼吸1/5)	500	0:10:50
Main-S	50	×	4	4	1' 10"	【1本目】 12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】 25m ハード+25m イージー 【3本目】 37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】 50m ハード ※セットレスト=30~45秒	800	0:18:40
P or S	50	×	4	1	1' 05"	フォーミング ※フォームと心拍数を整える	200	0:04:20
P	50	×	3	3	1' 20"	25mずつ スカーリング/ クロール 【1セット目】 フロントスカーリング(キャッチ) 【2セット目】 ミドルスカーリング(プル) 【3セット目】 リアスカーリング(プッシュ) ※セットレスト=なし	450	0:12:00
S	50	×	5	1	1' 05"	フォーミング ※今日一番の最高の泳ぎを!	250	0:05:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:15

スピード

変化

パワー

15_04_17

(金)

【テーマ】

●様々なスカーリング

●スピード



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	10	1	1' 10"	【奇数】クロール (左右呼吸1/3) 【偶数】クロール (左右呼吸1/5)	500	0:11:40
Main-S	50	×	4	4	1' 15"	【1本目】 12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】 25m ハード+25m イージー 【3本目】 37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】 50m ハード ※セットレスト=30~45秒	800	0:20:00
P or S	50	×	3	1	1' 10"	フォーミング ※フォームと心拍数を整える	150	0:03:30
P	50	×	3	3	1' 20"	25mずつ スカーリング/ クロール 【1セット目】 フロントスカーリング(キャッチ) 【2セット目】 ミドルスカーリング(プル) 【3セット目】 リアスカーリング(プッシュ) ※セットレスト=なし	450	0:12:00
S	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング ※今日一番の最高の泳ぎを!	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50

スピード

変化

パワー

15_04_17

(金)

【テーマ】

●様々なスカーリング

●スピード



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 15"	【奇数】クロール (左右呼吸1/3) 【偶数】クロール (左右呼吸1/5)	400	0:10:00
Main-S	50	×	4	4	1' 20"	【1本目】 12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】 25m ハード+25m イージー 【3本目】 37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】 50m ハード ※セットレスト=30~45秒	800	0:21:20
P or S	50	×	3	1	1' 15"	フォーミング ※フォームと心拍数を整える	150	0:03:45
P	50	×	3	3	1' 25"	25mずつ スカーリング/ クロール 【1セット目】 フロントスカーリング(キャッチ) 【2セット目】 ミドルスカーリング(プル) 【3セット目】 リアスカーリング(プッシュ) ※セットレスト=なし	450	0:12:45
S	50	×	3	1	1' 15"	フォーミング ※今日一番の最高の泳ぎを!	150	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:35

スピード

変化

パワー

15_04_17

(金)

【テーマ】

●様々なスカーリング

●スピード



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 25"	【奇数】クロール (左右呼吸1/3) 【偶数】クロール (左右呼吸1/5)	400	0:11:20
Main-S	50	×	4	3	1' 30"	【1本目】 12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】 25m ハード+25m イージー 【3本目】 37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】 50m ハード ※セットレスト=30~45秒	600	0:18:00
P or S	50	×	3	1	1' 25"	フォーミング ※フォームと心拍数を整える	150	0:04:15
P	50	×	3	3	1' 35"	25mずつ スカーリング/ クロール 【1セット目】 フロントスカーリング(キャッチ) 【2セット目】 ミドルスカーリング(プル) 【3セット目】 リアスカーリング(プッシュ) ※セットレスト=なし	450	0:14:15
S	50	×	3	1	1' 25"	フォーミング ※今日一番の最高の泳ぎを!	150	0:04:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:05