

スタミナ

パワー

筋持久力

15_04_20

(月)

【テーマ】

- 一定のペース
- 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	×	10	1	1' 00"	【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/ クロール	500	0:10:00
K	50	×	5	1	1' 20"	グライドキック ※メインに向けて！	250	0:06:40
Main-S1	100	×	8	2	1' 40"	一定のペース 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) ※セットレスト=45~60秒	1600	0:26:40
P or S	50	×	4	1	1' 00"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	200	0:04:00
S	25	×	8	1	0' 40"	左右呼吸1/9 +キックを打ち続ける ※自分の泳ぎのクセを知ろう！	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:40

スタミナ

パワー

筋持久力

15_04_20

(月)

【テーマ】

- 一定のペース
- 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	×	10	1	1' 05"	【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/ クロール	500	0:10:50
K	50	×	3	1	1' 25"	グライドキック ※メインに向けて！	150	0:04:15
Main-S1	100	×	8	2	1' 50"	一定のペース 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) ※セットレスト=45~60秒	1600	0:29:20
P or S	50	×	3	1	1' 05"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	150	0:03:15
S	25	×	8	1	0' 40"	左右呼吸1/9 +キックを打ち続ける ※自分の泳ぎのクセを知ろう！	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:00

スタミナ

パワー

筋持久力

15_04_20

(月)

【テーマ】

- 一定のペース
- 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	×	10	1	1' 10"	【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/ クロール	500	0:11:40
K	50	×	3	1	1' 30"	グライドキック ※メインに向けて！	150	0:04:30
Main-S1	100	×	7	2	2' 00"	一定のペース 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) ※セットレスト=45~60秒	1400	0:28:00
P or S	50	×	3	1	1' 10"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	150	0:03:30
S	25	×	6	1	0' 45"	左右呼吸1/9 +キックを打ち続ける ※自分の泳ぎのクセを知ろう！	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:10

スタミナ

パワー

筋持久力

15_04_20

(月)

【テーマ】

- 一定のペース
- 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	×	8	1	1' 15"	【奇数】クロール 【偶数】25mずつ 平泳ぎ/ クロール	400	0:10:00
K	50	×	3	1	1' 35"	グライドキック ※メインに向けて！	150	0:04:45
Main-S1	100	×	7	2	2' 10"	一定のペース 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) ※セットレスト=45~60秒	1400	0:30:20
P or S	50	×	2	1	1' 15"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	左右呼吸1/9 +キックを打ち続ける ※自分の泳ぎのクセを知ろう！	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:05

スタミナ

パワー

筋持久力

15_04_20

(月)

【テーマ】

- 一定のペース
- 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ずつ 平泳ぎ/ クロール	300	0:08:00
K	50	×	3	1	1' 40"	グライドキック ※メインに向けて！	150	0:05:00
Main-S1	100	×	7	2	2' 20"	一定のペース 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) ※セットレスト=45~60秒	1400	0:32:40
S	25	×	8	1	0' 50"	左右呼吸1/9 +キックを打ち続ける ※自分の泳ぎのクセを知ろう！	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:20

スタミナ

パワー

筋持久力

15_04_20

(月)

【テーマ】

- 一定のペース
- インターバル(シヨート)



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ずつ 平泳ぎ/ クロール	300	0:09:00
K	50	×	3	1	1' 45"	グライドキック ※メインに向けて！	150	0:05:15
Main-S1	100	×	6	2	2' 35"	一定のペース 【1セット目】クロール 【2セット目】クロール(パドルを付けて) ※セットレスト=45~60秒	1200	0:31:00
S	25	×	8	1	0' 50"	左右呼吸1/9 +キックを打ち続ける ※自分の泳ぎのクセを知ろう！	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:55