

スタミナ

変化

筋持久力

15_04_27

(月)

【テーマ】

- 身体を浮かす
- ロングドッグ
- インターバル(ロング)



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】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:08:00
PS	200	×	1	1	4' 20"	ロングドッグ 【1本目】プルブイあり 【2本目】プルブイなし	200	0:04:20
Main-S1	200	×	4	1	3' 30"	ビルドアップ ※50mずつペースアップ ※しっかり変化をつける	800	0:14:00
KS	50	×	6	1	1' 15"	25m 背浮キック/ クロール ※身体を浮かせるようにする	300	0:07:30
S	50	×	6	1	1' 00"	クロール(キックを少なくする) ※上半身・身体の中心で浮かすイメージで!	300	0:06:00
Main-P	200	×	4	1	3' 10"	パドルを付けて	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:30

スタミナ

変化

筋持久力

15_04_27

(月)

【テーマ】

- 身体を浮かす
- ロングドッグ
- インターバル(ロング)



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】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:08:40
PS	200	×	1	1	4' 40"	ロングドッグ 【1本目】プルブイあり 【2本目】プルブイなし	200	0:04:40
Main-S1	200	×	4	1	3' 50"	ビルドアップ ※50mずつペースアップ ※しっかり変化をつける	800	0:15:20
KS	50	×	4	1	1' 20"	25m 背浮キック/ クロール ※身体を浮かせるようにする	200	0:05:20
S	50	×	4	1	1' 05"	クロール(キックを少なくする) ※上半身・身体の中心で浮かすイメージで!	200	0:04:20
Main-P	200	×	4	1	3' 30"	パドルを付けて	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20

スタミナ

変化

筋持久力

15_04_27

(月)

【テーマ】

- 身体を浮かす
- ロングドッグ
- インターバル(ロング)



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】クロール(左右呼吸1/3)	400	0:09:20
PS	200	×	1	1	5' 00"	ロングドッグ 【1本目】プルブイあり 【2本目】プルブイなし	200	0:05:00
Main-S1	200	×	4	1	4' 10"	ビルドアップ ※50mずつペースアップ ※しっかり変化をつける	800	0:16:40
KS	50	×	4	1	1' 25"	25m 背浮キック/ クロール ※身体を浮かせるようにする	200	0:05:40
S	50	×	4	1	1' 10"	クロール(キックを少なくする) ※上半身・身体の中心で浮かすイメージで!	200	0:04:40
Main-P	200	×	3	1	3' 50"	パドルを付けて	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

スタミナ

変化

筋持久力

15_04_27

(月)

【テーマ】

- 身体を浮かす
- ロングドッグ
- 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 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	300	0:07:30
PS	150	×	1	1	4' 00"	ロングドッグ 【1本目】プルブイあり 【2本目】プルブイなし	150	0:04:00
Main-S1	200	×	3	1	4' 30"	ビルドアップ ※50mずつペースアップ ※しっかり変化をつける	600	0:13:30
KS	50	×	5	1	1' 30"	25m 背浮キック/ クロール ※身体を浮かせるようにする	250	0:07:30
S	50	×	6	1	1' 15"	クロール(キックを少なくする) ※上半身・身体の中心で浮かすイメージで!	300	0:07:30
Main-P	200	×	3	1	4' 10"	パドルを付けて	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30

スタミナ

変化

筋持久力

15_04_27

(月)

【テーマ】

- 身体を浮かす
- ロングドッグ
- 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' 20"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	300	0:08:00
PS	150	×	1	1	4' 15"	ロングドッグ 【1本目】プルブイあり 【2本目】プルブイなし	150	0:04:15
Main-S1	200	×	3	1	4' 50"	ビルドアップ ※50mずつペースアップ ※しっかり変化をつける	600	0:14:30
KS	50	×	4	1	1' 35"	25m 背浮キック/ クロール ※身体を浮かせるようにする	200	0:06:20
S	50	×	4	1	1' 20"	クロール(キックを少なくする) ※上半身・身体の中心で浮かすイメージで!	200	0:05:20
Main-P	200	×	3	1	4' 30"	パドルを付けて	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:55

スタミナ

変化

筋持久力

15_04_27

(月)

【テーマ】

- 身体を浮かす
- ロングドッグ
- インターバル(ロング)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	250	0:07:30
PS	100	×	1	1	3' 00"	ロングドッグ 【1本目】プルブイあり 【2本目】プルブイなし	100	0:03:00
Main-S1	200	×	3	1	5' 15"	ビルドアップ ※50mずつペースアップ ※しっかり変化をつける	600	0:15:45
KS	50	×	3	1	1' 40"	25m 背浮キック/ クロール ※身体を浮かせるようにする	150	0:05:00
S	50	×	4	1	1' 25"	クロール(キックを少なくする) ※上半身・身体の中心で浮かすイメージで!	200	0:05:40
Main-P	200	×	3	1	5' 00"	パドルを付けて	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:55