

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_11

(月)

【テーマ】

●実践

●ヘッドアップと呼吸のタイミング



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 00"	ゆっくり 大きく	300	0:06:00
KS	50	×	8	1	1' 10"	背泳ぎキック25/クロール25 ※背泳ぎのキックで足が下がり過ぎないよ	400	0:09:20
Swim	200	×	3	1	3' 30"	1/5呼吸で4回目で前を向いて5回目で呼吸	600	0:10:30
Main-S	25	×	10	1	0' 40"	フローティングスタートから12.5ノーブレハード! ※浮いている状態からの無酸素で加速	250	0:06:40
P・S	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Pull	50	×	8	1	1' 00"	ゆっくりヘッドアップ25/クロール25 ※プルをはめて足が浮いている状態でゆっくりヘッドアップ	400	0:08:00
Main-S	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※コースロープそのまま	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:10

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_11

(月)

【テーマ】

●実践

●ヘッドアップと呼吸のタイミング



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	ゆっくり 大きく	300	0:06:30
KS	50	×	8	1	1' 10"	背泳ぎキック25/クロール25 ※背泳ぎのキックで足が下がり過ぎないよ	400	0:09:20
Swim	200	×	3	1	3' 45"	1/5呼吸で4回目で前を向いて5回目で呼吸	600	0:11:15
Main-S	25	×	8	1	0' 40"	フローティングスタートから12.5ノーブレハード! ※浮いている状態からの無酸素で加速	200	0:05:20
P・S	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Pull	50	×	8	1	1' 10"	ゆっくりヘッドアップ25/クロール25 ※プルをはめて足が浮いている状態でゆっくりヘッドアップ	400	0:09:20
Main-S	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※コースロープそのまま	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:30

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_11

(月)

【テーマ】

●実践

●ヘッドアップと呼吸のタイミング



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	ゆっくり 大きく	300	0:07:00
KS	50	×	8	1	1' 15"	背泳ぎキック25/クロール25 ※背泳ぎのキックで足が下がり過ぎないよ	400	0:10:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	1/5呼吸で4回目で前を向いて5回目で呼吸	400	0:08:00
Main-S	25	×	8	1	0' 45"	フローティングスタートから12.5ノーブレハード! ※浮いている状態からの無酸素で加速	200	0:06:00
P・S	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Pull	50	×	8	1	1' 10"	ゆっくりヘッドアップ25/クロール25 ※プルをはめて足が浮いている状態でゆっくりヘッドアップ	400	0:09:20
Main-S	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※コースロープそのまま	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:10

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_11

(月)

【テーマ】

●実践

●ヘッドアップと呼吸のタイミング



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	ゆっくり 大きく	300	0:07:30
KS	50	×	6	1	1' 20"	背泳ぎキック25/クロール25 ※背泳ぎのキックで足が下がり過ぎないよ	300	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"	1/5呼吸で4回目で前を向いて5回目で呼吸	400	0:08:40
Main-S	25	×	8	1	0' 50"	フローティングスタートから12.5ノーブレハード! ※浮いている状態からの無酸素で加速	200	0:06:40
P・S	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Pull	50	×	8	1	1' 15"	ゆっくりヘッドアップ25/クロール25 ※プルをはめて足が浮いている状態でゆっくりヘッドアップ	400	0:10:00
Main-S	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※コースロープそのまま	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_11

(月)

【テーマ】

●実践

●ヘッドアップと呼吸のタイミング



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	ゆっくり 大きく	200	0:05:20
KS	50	×	5	1	1' 30"	背泳ぎキック25/クロール25 ※背泳ぎのキックで足が下がり過ぎないよ	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	4' 30"	1/5呼吸で4回目で前を向いて5回目で呼吸	400	0:09:00
Main-S	25	×	8	1	0' 55"	フローティングスタートから12.5ノーブレハード! ※浮いている状態からの無酸素で加速	200	0:07:20
P・S	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Pull	50	×	8	1	1' 20"	ゆっくりヘッドアップ25/クロール25 ※プルをはめて足が浮いている状態でゆっくりヘッドアップ	400	0:10:40
Main-S	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※コースロープそのまま	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:00

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_05_11

(月)

【テーマ】

●実践

●ヘッドアップと呼吸のタイミング



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	ゆっくり 大きく	200	0:06:00
KS	50	×	5	1	1' 40"	背泳ぎキック25/クロール25 ※背泳ぎのキックで足が下がり過ぎないよ	250	0:08:20
Swim	200	×	2	1	4' 50"	1/5呼吸で4回目で前を向いて5回目で呼吸	400	0:09:40
Main-S	25	×	6	1	1' 00"	フローティングスタートから12.5ノーブレハード! ※浮いている状態からの無酸素で加速	150	0:06:00
P・S	100	×	1	1	2' 12"	フォーミング	100	0:02:12
Pull	50	×	6	1	1' 30"	ゆっくりヘッドアップ25/クロール25 ※プルをはめて足が浮いている状態でゆっくりヘッドアップ	300	0:09:00
Main-S	800	×	1	1	10' 00"	10分間泳 ※コースロープそのまま	800	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:12