

テクニック

スタミナ

筋持久力

15\_07\_03

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水をつかむ
- インターバル(ロング)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	5	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 背泳ぎ25 クロール50	500	0:10:50
Drill	25	×	12	1	0' 40"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュ 肘を抜くイメージ	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:03:50
Main-S	300	×	5	1	5' 45"	25 <sup>本</sup> ハード75 <sup>本</sup> スイム 繰り返し ※スピードを上げたあと ペースを落とす 同じスピードにならないように	1500	0:28:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:54:25</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力

15\_07\_03

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水をつかむ
- インターバル(ロング)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	5	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 背泳ぎ25 クロール50	500	0:11:40
Drill	25	×	14	1	0' 45"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュ 肘を抜くイメージ	350	0:10:30
Swim	200	×	1	1	4' 10"	呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:04:10
Main-S	300	×	4	1	6' 10"	25 <sup>本</sup> ハード75 <sup>本</sup> スイム 繰り返し ※スピードを上げたあと ペースを落とす 同じスピードにならないように	1200	0:24:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2350</b>	<b>0:54:00</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力

15\_07\_03

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水をつかむ
- インターバル(ロング)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 背泳ぎ25 クロール50	400	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュ 肘を抜くイメージ	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:04:30
Main-S	300	×	4	1	6' 30"	25 <sup>本</sup> ハード75 <sup>本</sup> スイム 繰り返し ※スピードを上げたあと ペースを落とす 同じスピードにならないように	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:30

テクニック

スタミナ

筋持久力

15\_07\_03

(金)

【テーマ】

- フィニッシュまで押す
- 水をつかむ
- インターバル(ロング)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 40"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 背泳ぎ25 クロール50	400	0:10:40
Drill	25	×	14	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュ 肘を抜くイメージ	350	0:12:50
Swim	200	×	1	1	5' 00"	呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:05:00
Main-S	300	×	3	1	7' 30"	25 <sup>本</sup> ハード75 <sup>本</sup> スイム 繰り返し ※スピードを上げたあと ペースを落とす 同じスピードにならないように	900	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:00