

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_05_21

(木)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックを使う

●スピードの持続



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	8	1	1' 05"	奇数 クロール 偶数 12.5左手前右手クロール 12.5右手前左手クロール 後半25クロール	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右足キック 左足ストップ スイム 偶数 左足キック 右足ストップ スイム ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:05:20
Main-S①	400	×	3	1	6' 50"	ストロークカウントプラス/100 ※100 _回 単位でストローク数を増やす 100 _回 は一定のストロークで！！	1200	0:20:30
Pull	100	×	2	1	1' 40"	呼吸制限1/5 キャッチアップ	200	0:03:20
Main-S②	100	×	1	4	1' 30"	ハード	400	0:06:00
	100	×	1	4	2' 30"	スイム レスト60"	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:50

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_05_21

(木)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックを使う

●スピードの持続



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	8	1	1' 10"	奇数 クロール 偶数 12.5左手前右手クロール 12.5右手前左手クロール 後半25クロール	400	0:09:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	奇数 右足キック 左足ストップ スイム 偶数 左足キック 右足ストップ スイム ※止めておく足の意識と動かす足の意識	150	0:04:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	ストロークカウントプラス/100 ※100 _回 単位でストローク数を増やす 100 _回 は一定のストロークで！！	1200	0:22:00
Pull	100	×	1	1	1' 50"	呼吸制限1/5 キャッチアップ	100	0:01:50
Main-S②	100	×	1	4	1' 40"	ハード	400	0:06:40
	100	×	1	4	2' 40"	スイム レスト60"	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:30

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_05_21

(木)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックを使う

●スピードの持続



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	6	1	1' 15"	奇数 クロール 偶数 12.5左手前右手クロール 12.5右手前左手クロール 後半25クロール	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 右足キック 左足ストップ スイム 偶数 左足キック 右足ストップ スイム ※止めておく足の意識と動かす足の意識	150	0:04:30
Main-S①	400	×	2	1	7' 40"	ストロークカウントプラス/100 ※100 _{ストローク} 単位でストローク数を増やす 100 _{ストローク} は一定のストロークで！！	800	0:15:20
Pull	100	×	1	1	1' 55"	呼吸制限1/5 キャッチアップ	100	0:01:55
Main-S②	100	×	1	5	1' 50"	ハード	500	0:09:10
	100	×	1	5	2' 50"	スイム レスト60"	500	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:35

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_05_21

(木)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックを使う

●スピードの持続



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	8	1	1' 20"	奇数 クロール <small>偶数 12.5左手前右手クロール 12.5右手前左手クロール 後半25クロール</small>	400	0:10:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 右足キック 左足ストップ スイム 偶数 左足キック 右足ストップ スイム ※止めておく足の意識と動かす足の意識	150	0:04:30
Main-S①	400	×	2	1	8' 00"	ストロークカウントプラス/100 ※100 <small>回</small> 単位でストローク数を増やす 100 <small>回</small> は一定のストロークで！！	800	0:16:00
Pull	100	×	1	1	2' 00"	呼吸制限1/5 キャッチアップ	100	0:02:00
Main-S②	100	×	1	4	1' 55"	ハード	400	0:07:40
	100	×	1	4	2' 55"	スイム レスト60"	400	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:30

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_05_21

(木)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックを使う

●スピードの持続



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	6	1	1' 30"	奇数 クロール <small>偶数 12.5左手前右手クロール 12.5右手前左手クロール 後半25クロール</small>	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 右足キック 左足ストップ スイム 偶数 左足キック 右足ストップ スイム ※止めておく足の意識と動かす足の意識	150	0:05:00
Main-S①	400	×	2	1	8' 20"	ストロークカウントプラス/100 ※100 <small>回</small> 単位でストローク数を増やす 100 <small>回</small> は一定のストロークで！！	800	0:16:40
Pull	100	×	1	1	2' 15"	呼吸制限1/5 キャッチアップ	100	0:02:15
Main-S②	100	×	1	4	2' 10"	ハード	400	0:08:40
	100	×	1	4	3' 10"	スイム レスト60"	400	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:15

筋持久力

テクニック

スタミナ

15_05_21

(木)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キックを使う

●スピードの持続



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	50	×	6	1	1' 40"	奇数 クロール 偶数 12.5左手右手クロール 12.5右手前左手クロール 後半25クロール	300	0:10:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	奇数 右足キック 左足ストップ スイム 偶数 左足キック 右足ストップ スイム ※止めておく足の意識と動かす足の意識	150	0:06:00
Main-S①	400	×	2	1	8' 40"	ストロークカウントプラス/100 ※100 _回 単位でストローク数を増やす 100 _回 は一定のストロークで！！	800	0:17:20
Pull	100	×	1	1	2' 30"	呼吸制限1/5 キャッチアップ	100	0:02:30
Main-S②	100	×	1	3	2' 15"	ハード	300	0:06:45
	100	×	1	3	3' 15"	スイム レスト60"	300	0:09:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20