

スピード

実践

スタミナ

15_07_03

(金)

【テーマ】

●実践

●水を押す感覚



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	200	×	2	1	3' 45"		奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:07:30
Drill-P	50	×	10	1	1' 10"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で	500	0:11:40
Main-S①	25	×	12	1	0' 50"	強	ハードからの プール上がりキャッチトレーニング10回 ※プールサイドに手をついてキャッチジャンプ	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		泳ぎながらストレッチ	200	0:03:30
Main-S②	50	×	10	1	1' 10"	強	ドルフィンスルー3回から残りハード25 繰り返し	500	0:11:40
Pull	200	×	2	1	3' 30"		呼吸制限1/3 100 1/5 100 ※呼吸を止めている時の泳ぎをチェック	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:54:20

スピード

実践

スタミナ

15_07_03

(金)

【テーマ】

●実践

●水を押す感覚



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	200	×	2	1	3' 45"		奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:07:30
Drill-P	50	×	10	1	1' 15"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で	500	0:12:30
Main-S①	25	×	12	1	0' 50"	強	ハードからの プール上がりキャッチトレーニング10回 ※プールサイドに手をついてキャッチジャンプ	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"		泳ぎながらストレッチ	200	0:03:40
Main-S②	50	×	10	1	1' 10"	強	ドルフィンスルー3回から残りハード25 繰り返し	500	0:11:40
Pull	200	×	2	1	3' 30"		呼吸制限1/3 100 1/5 100 ※呼吸を止めている時の泳ぎをチェック	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:20

スピード

実践

スタミナ

15_07_03

(金)

【テーマ】

●実践

●水を押す感覚



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	200	×	2	1	4' 00"		奇数 チョイス 偶数 バタフライ25背泳ぎ25平泳ぎ25クロール25 クロール100	400	0:08:00
Drill-P	50	×	10	1	1' 20"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で	500	0:13:20
Main-S①	25	×	12	1	1' 00"	強	ハードからの プール上がりキャッチトレーニング10回 ※プールサイドに手をつけてキャッチジャンプ	300	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		泳ぎながらストレッチ	200	0:04:00
Main-S②	50	×	10	1	1' 15"	強	ドルフィンスルー3回から残りハード25 繰り返し	500	0:12:30
Pull	200	×	1	1	3' 45"		呼吸制限1/3 100 1/5 100 ※呼吸を止めている時の泳ぎをチェック	200	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:35

スピード

実践

スタミナ

15_07_03

(金)

【テーマ】

●実践

●水を押す感覚



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	200	×	2	1	4' 20"		奇数 チョイス 偶数 クロール100 平泳ぎ100	400	0:08:40
Drill-P	50	×	8	1	1' 30"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で	400	0:12:00
Main-S①	25	×	10	1	1' 00"	強	ハードからの プール上がりキャッチトレーニング10回 ※プールサイドに手をついてキャッチジャンプ	250	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"		泳ぎながらストレッチ	200	0:04:30
Main-S②	50	×	10	1	1' 20"	強	ドルフィンスルー3回から残りハード25 繰り返し	500	0:13:20
Pull	200	×	1	1	4' 20"		呼吸制限1/3 100 1/5 100 ※呼吸を止めている時の泳ぎをチェック	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:50

スピード

実践

スタミナ

15_07_03

(金)

【テーマ】

●実践

●水を押す感覚



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	200	×	2	1	4' 40"		奇数 チョイス 偶数 クロール100 平泳ぎ100	400	0:09:20
Drill-P	50	×	8	1	1' 40"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で	400	0:13:20
Main-S①	25	×	8	1	1' 10"	強	ハードからの プール上がりキャッチトレーニング10回 ※プールサイドに手をつけてキャッチジャンプ	200	0:09:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"		泳ぎながらストレッチ	200	0:04:30
Main-S②	50	×	7	1	1' 30"	強	ドルフィンスルー3回から残りハード25 繰り返し	350	0:10:30
Pull	200	×	1	1	4' 30"		呼吸制限1/3 100 1/5 100 ※呼吸を止めている時の泳ぎをチェック	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:54:30

スピード

実践

スタミナ

15_07_03

(金)

【テーマ】

●実践

●水を押す感覚



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	200	×	2	1	5' 00"		奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:10:00
Drill-P	50	×	8	1	1' 45"		ムーブスカーリング25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまで10回で	400	0:14:00
Main-S①	25	×	8	1	1' 10"	強	ハードからの プール上がりキャッチトレーニング10回 ※プールサイドに手をついてキャッチジャンプ	200	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"		泳ぎながらストレッチ	100	0:02:30
Main-S②	50	×	7	1	1' 40"	強	ドルフィンスルー3回から残りハード25 繰り返し	350	0:11:40
Pull	200	×	1	1	4' 50"		呼吸制限1/3 100 1/5 100 ※呼吸を止めている時の泳ぎをチェック	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1750	0:55:20