

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_08\_01



【テーマ】

●ロング

●タイミング

## A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		200 <sub>トル</sub> チヨイス 200 <sub>トル</sub> 1/3呼吸	400	0:08:00
Drill	50 × 8	1	1' 00"		奇数 2ビート 偶数 6ビート ※スピードが変わらないように タイミング重視	400	0:08:00
Main-S	200 × 1	2	3' 20"		1分40秒ペース	400	0:06:40
	50 × 2	2	1' 30"		ゆっくり	200	0:06:00
	200 × 2	2	3' 30"		1分45秒ペース レスト60"	800	0:14:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		1ストローク10秒かけて ゆっくり ※ゆっくり 丁寧に	150	0:06:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		抵抗キック ガンバロ～！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:40

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_08\_01



【テーマ】

●ロング

●タイミング

## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		200 <sub>トル</sub> チヨイス 200 <sub>トル</sub> 1/3呼吸	400	0:08:00
Drill	50 × 8	1	1' 05"		奇数 2ビート 偶数 6ビート ※スピードが変わらないように タイミング重視	400	0:08:40
Main-S	200 × 1	2	3' 30"		1分45秒ペース	400	0:07:00
	50 × 2	2	1' 30"		ゆっくり	200	0:06:00
	200 × 2	2	3' 40"		1分50秒ペース レスト60"	800	0:14:40
Drill	25 × 4	1	1' 00"		1ストローク10秒かけて ゆっくり ※ゆっくり 丁寧に	100	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		抵抗キック ガンバロ～！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_08\_01



【テーマ】

●ロング

●タイミング

## C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 20"		200 <sub>トル</sub> チヨイス 200 <sub>トル</sub> 1/3呼吸	400	0:08:20
Drill	50 × 8	1	1' 10"		奇数 2ビート 偶数 6ビート ※スピードが変わらないように タイミング重視	400	0:09:20
Main-S	200 × 1	2	3' 40"		1分50秒ペース	400	0:07:20
	50 × 1	2	1' 50"		ゆっくり	100	0:03:40
	200 × 2	2	3' 50"		1分55秒ペース レスト60"	800	0:15:20
Drill	25 × 4	1	1' 00"		1ストローク10秒かけて ゆっくり ※ゆっくり 丁寧に	100	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		抵抗キック ガンバロ～！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:00

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_08\_01



【テーマ】

- ロング
- タイミング

## D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 20"		200 <sub>トル</sub> チヨイス 200 <sub>トル</sub> 1/3呼吸	400	0:08:20
Drill	50 × 6	1	1' 15"		奇数 2ビート 偶数 6ビート ※スピードが変わらないように タイミング重視	300	0:07:30
Main-S	200 × 1	2	4' 00"		2分00秒ペース	400	0:08:00
	50 × 1	2	2' 00"		ゆっくり	100	0:04:00
	200 × 2	2	4' 10"		2分05秒ペース レスト60"	800	0:16:40
Drill	25 × 4	1	1' 00"		1ストローク10秒かけて ゆっくり ※ゆっくり 丁寧に	100	0:04:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		抵抗キック ガンバロ～！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:30

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_08\_01



【テーマ】

●ロング

●タイミング

## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 40"		200 <sub>トル</sub> チヨイス 100 <sub>トル</sub> 1/3呼吸	300	0:06:40
Drill	50 × 6	1	1' 20"		奇数 2ビート 偶数 6ビート ※スピードが変わらないように タイミング重視	300	0:08:00
Main-S	200 × 1	2	4' 20"		2分10秒ペース	400	0:08:40
	50 × 1	2	2' 00"		ゆっくり	100	0:04:00
	200 × 2	2	4' 30"		2分15秒ペース レスト60"	800	0:18:00
Drill	25 × 2	1	1' 00"		1ストローク10秒かけて ゆっくり ※ゆっくり 丁寧に	50	0:02:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		抵抗キック ガンバロ～！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:54:20

スタミナ

筋持久力

テクニック

15\_08\_01



【テーマ】

●ロング

●タイミング

## F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	5' 00"		チョイス	200	0:05:00
Drill	50 × 8	1	1' 30"		奇数 2ビート 偶数 6ビート ※スピードが変わらないように タイミング重視	400	0:12:00
Main-S	200 × 2	1	4' 40"		2分20秒ペース	400	0:09:20
	50 × 2	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:04:00
	200 × 2	1	5' 00"		2分30秒ペース	400	0:10:00
Drill	25 × 8	1	1' 00"		1ストローク10秒かけて ゆっくり ※ゆっくり 丁寧に	200	0:08:00
Kick	25 × 4	1	1' 00"		抵抗キック ガンバロ～！！	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:55:20