

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュの意識
- 繰り返しの距離でのスピードの変化



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill-P	50	×	10	1	1' 05"	リアスカーリング25 _プ クロール25 _プ ※プルを挟んで	500	0:10:50
Swim	200	×	1	1	3' 30"	呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:03:30
Main-S①	100	×	1	4	1' 55"	↓ フォームチェック	400	0:07:40
	100	×	1	4	1' 50"	↓ 少しスピード上げて	400	0:07:20
	100	×	1	4	1' 45"	↓ ハード 繰り返し	400	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	強 ハード ※呼吸少なく前半25後半25の差がないように！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュの意識
- 繰り返しの距離でのスピードの変化



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill-P	50	×	10	1	1' 10"	リアスカーリング25 ^{ストローク} クロール25 ^{ストローク} ※プルを挟んで	500	0:11:40
Swim	200	×	1	1	3' 45"	呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:03:45
Main-S①	100	×	1	4	2' 00"	↓ フォームチェック	400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 55"	↓ 少しスピード上げて	400	0:07:40
	100	×	1	4	1' 50"	↓ ハード 繰り返し	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	50	×	3	1	1' 30"	強 ハード ※呼吸少なく前半25後半25の差がないように！	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:35

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュの意識
- 繰り返しの距離でのスピードの変化



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill-P	50	×	9	1	1' 20"	リアスカーリング25 _プ クロール25 _プ ※プルを挟んで	450	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:00
Main-S①	100	×	1	4	2' 10"	↓ フォームチェック	400	0:08:40
	100	×	1	4	2' 05"	↓ 少しスピード上げて	400	0:08:20
	100	×	1	4	1' 55"	↓ ハード 繰り返し	400	0:07:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	50	×	2	1	1' 30"	強 ハード ※呼吸少なく前半25後半25の差がないように！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:40

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュの意識
- 繰り返しの距離でのスピードの変化



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			●					
			●					
			●					
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill-P	50	×	8	1	1' 20"	リアスカーリング25 _プ クロール25 _プ ※プルを挟んで	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:15
Main-S①	100	×	1	4	2' 20"	↓ フォームチェック	400	0:09:20
	100	×	1	4	2' 15"	↓ 少しスピード上げて	400	0:09:00
	100	×	1	4	2' 05"	↓ ハード 繰り返し	400	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:20
Main-S②	50	×	2	1	1' 30"	強 ハード ※呼吸少なく前半25後半25の差がないように！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:10

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュの意識
- 繰り返しの距離でのスピードの変化



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill-P	50	×	10	1	1' 30"	リアスカーリング25 _プ クロール25 _プ ※プルを挟んで	500	0:15:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:40
Main-S①	100	×	1	3	2' 30"	↓ フォームチェック	300	0:07:30
	100	×	1	3	2' 20"	↓ 少しスピード上げて	300	0:07:00
	100	×	1	3	2' 15"	↓ ハード 繰り返し	300	0:06:45
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:20
Main-S②	50	×	2	1	1' 30"	強 ハード ※呼吸少なく前半25後半25の差がないように！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:55

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュの意識
- 繰り返しの距離でのスピードの変化



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill-P	50	×	8	1	1' 40"	リアスカーリング25 ^{ストローク} クロール25 ^{ストローク} ※プルを挟んで	400	0:13:20
Swim	200	×	1	1	5' 00"	呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:05:00
Main-S①	100	×	1	3	2' 40"	↓ フォームチェック	300	0:08:00
	100	×	1	3	2' 30"	↓ 少しスピード上げて	300	0:07:30
	100	×	1	3	2' 20"	↓ ハード 繰り返し	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	50	×	2	1	1' 30"	強 ハード ※呼吸少なく前半25後半25の差がないように！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:20