

テクニック

スタミナ

筋持久力

15\_07\_24

(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 水を捉える
- ストロークの変化



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	3	1	3' 45"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸クロール	600	0:11:15
Drill	50	×	10	1	1' 15"	キャッチアップでキャッチからフィニッシュまで5秒 25回 スイム25回	500	0:12:30
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォームチェック	200	0:03:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	100回 2分05秒ペース 100回 2分00秒ペース 100回 1分55秒ペース 100回 1分50秒ペース	1200	0:24:00
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\_24

(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 水を捉える
- ストロークの変化



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	3	1	4' 00"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸クロール	600	0:12:00
Drill	50	×	8	1	1' 20"	キャッチアップでキャッチからフィニッシュまで5秒 25回 スイム25回	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォームチェック	200	0:04:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 20"	100回 2分10秒ペース 100回 2分05秒ペース 100回 2分00秒ペース 100回 1分55秒ペース	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:54:40</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力

15\_07\_24

(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 水を捉える
- ストロークの変化



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 20"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸クロール	400	0:08:40
Drill	50	×	8	1	1' 30"	キャッチアップでキャッチからフィニッシュまで5秒 25回 スイム25回	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォームチェック	200	0:04:20
Main-S①	400	×	3	1	8' 45"	100回 2分15秒ペース 100回 2分10秒ペース 100回 2分05秒ペース 100回 2分00秒ペース	1200	0:26:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:54:15</b>

テクニック

スタミナ

筋持久力

15\_07\_24

(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 水を捉える
- ストロークの変化



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 50"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸クロール	400	0:09:40
Drill	50	×	10	1	1' 40"	キャッチアップでキャッチからフィニッシュまで5秒 25 <small>回</small> スイム25 <small>回</small>	500	0:16:40
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォームチェック	200	0:04:45
Main-S①	300	×	3	1	7' 00"	100 <small>回</small> 2分20秒ペース 100 <small>回</small> 2分15秒ペース 100 <small>回</small> 2分10秒ペース	900	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2100</b>	<b>0:55:05</b>