

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_05

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- インターバル(ロング)
- 一定ペースで

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	6	1	1' 40"	50スイム 25平泳ぎ	450	0:10:00
Drill	50	×	8	1	1' 10"	奇数 25m右足キック左足ストップ クロール 後半25mクロール 偶数 25m左足キック右足ストップ クロール 後半25mクロール	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	キック意識クロール	200	0:03:30
Main-S①	400	×	1	2	6' 40"	1分40秒ペース	800	0:13:20
	300	×	1	2	5' 00"	1分40秒ペース	600	0:10:00
	200	×	1	2	3' 20"	1分40秒ペース レスト60"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:50

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_05

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- インターバル(ロング)
- 一定ペースで

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	6	1	1' 40"	50スイム 25平泳ぎ	450	0:10:00
Drill	50	×	6	1	1' 15"	奇数 25 ^左 右足キック左足ストップ クロール 後半25クロール 偶数 25 ^右 左足キック右足ストップ クロール 後半25クロール	300	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"	キック意識クロール	200	0:03:50
Main-S①	400	×	1	2	7' 00"	1分45秒ペース	800	0:14:00
	300	×	1	2	5' 15"	1分45秒ペース	600	0:10:30
	200	×	1	2	3' 30"	1分45秒ペース レスト60"	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:50

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_05

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- インターバル(ロング)
- 一定ペースで

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 50"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:07:20
Drill	50	×	8	1	1' 20"	奇数 25m右足キック左足ストップ クロール 後半25mクロール 偶数 25m左足キック右足ストップ クロール 後半25mクロール	400	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	キック意識クロール	100	0:02:00
Main-S①	400	×	1	2	7' 20"	1分50秒ペース	800	0:14:40
	300	×	1	2	5' 35"	1分50秒+1分55秒ペース	600	0:11:10
	200	×	1	2	3' 45"	1分50秒+1分55秒ペース レスト60"	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_05

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- インターバル(ロング)
- 一定ペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:07:20
Drill	50	×	10	1	1' 20"	奇数 25m右足キック左足ストップ クロール 後半25mクロール 偶数 25m左足キック右足ストップ クロール 後半25mクロール	500	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"	キック意識クロール	200	0:04:10
Main-S①	300	×	1	2	5' 45"	1分55秒ペース	600	0:11:30
	200	×	1	2	3' 50"	1分55秒ペース	400	0:07:40
	100	×	2	2	1' 55"	1分55秒ペース レスト60"	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_05

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- インターバル(ロング)
- 一定ペースで

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	2' 00"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	50	×	10	1	1' 30"	奇数 25 [°] 右足キック左足ストップ クロール 後半25クロール 偶数 25 [°] 左足キック右足ストップ クロール 後半25クロール	500	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	キック意識クロール	100	0:02:20
Main-S①	300	×	1	2	6' 30"	2分10秒ペース	600	0:13:00
	200	×	1	2	4' 20"	2分10秒ペース	400	0:08:40
	100	×	1	2	2' 10"	2分10秒ペース レスト60"	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_05

(水)



【テーマ】

- コンビネーション
- インターバル(ロング)
- 一定ペースで

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 10"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:08:40
Drill	50	×	8	1	1' 40"	奇数 25m右足キック左足ストップ クロール 後半25mクロール 偶数 25m左足キック右足ストップ クロール 後半25mクロール	400	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	キック意識クロール	100	0:02:30
Main-S①	300	×	1	2	7' 00"	2分20秒ペース	600	0:14:00
	200	×	1	2	4' 40"	2分20秒ペース	400	0:09:20
	100	×	1	2	2' 20"	2分20秒ペース レスト60"	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:30