

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_12

(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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	12	1	1' 10"	奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※リズムを変えてもスピード変えないように	600	0:14:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	泳ぎやすいキックのリズムで	400	0:07:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 40"	バタフライの手クロールのキック ハード	150	0:04:00
	50	×	3	1	0' 45"	ハード 続けて	150	0:02:15
Swim	200	×	1	1	3' 30"	泳ぎながらリラックス	200	0:03:30
Kick	50	×	6	1	1' 40"	右足アップ 左足ダウン25 左足アップ 右足ダウン25	300	0:10:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 40"	呼吸少なくハード 25で3回位で・・・頑張る！！	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:25

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_12

(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	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	50	×	12	1	1' 10"	奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※リズムを変えてもスピード変えないように	600	0:14:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	泳ぎやすいキックのリズムで	400	0:07:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 40"	バタフライの手クロールのキック ハード	150	0:04:00
	50	×	3	1	0' 50"	ハード 続けて	150	0:02:30
Swim	200	×	1	1	3' 40"	泳ぎながらリラックス	200	0:03:40
Kick	50	×	6	1	1' 40"	右足アップ 左足ダウン25 左足アップ 右足ダウン25	300	0:10:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 40"	呼吸少なくハード 25で3回位で・・・頑張る！！	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:50

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_12

(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	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	50	×	8	1	1' 15"	奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※リズムを変えてもスピード変えないように	400	0:10:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	泳ぎやすいキックのリズムで	400	0:07:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	バタフライの手クロールのキック ハード	150	0:04:30
	50	×	3	1	0' 55"	ハード 続けて	150	0:02:45
Swim	200	×	1	1	3' 50"	泳ぎながらリラックス	200	0:03:50
Kick	50	×	6	1	1' 50"	右足アップ 左足ダウン25 左足アップ 右足ダウン25	300	0:11:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 40"	呼吸少なくハード 25で3回位で・・・頑張る！！	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:45

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_12

(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	50	×	7	1	1' 15"	チョイス	350	0:08:45
Drill	50	×	8	1	1' 20"	奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※リズムを変えてもスピード変えないように	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	泳ぎやすいキックのリズムで	200	0:04:15
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	バタフライの手クロールのキック ハード	150	0:04:30
	50	×	3	1	0' 55"	ハード 続けて	150	0:02:45
Swim	200	×	1	1	4' 15"	泳ぎながらリラックス	200	0:04:15
Kick	50	×	7	1	1' 50"	右足アップ 左足ダウン25 左足アップ 右足ダウン25	350	0:12:50
Main-S②	25	×	4	1	0' 45"	呼吸少なくハード 25で3回位で・・・頑張る！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_12

(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	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 30"	奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※リズムを変えてもスピード変えないように	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 45"	泳ぎやすいキックのリズムで	200	0:04:45
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	バタフライの手クロールのキック ハード	150	0:04:30
	50	×	3	1	1' 05"	ハード 続けて	150	0:03:15
Swim	200	×	1	1	4' 45"	泳ぎながらリラックス	200	0:04:45
Kick	50	×	6	1	1' 50"	右足アップ 左足ダウン25 左足アップ 右足ダウン25	300	0:11:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	呼吸少なくハード 25で3回位で・・・頑張る！！	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:35

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_12

(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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	50	×	8	1	1' 40"	奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※リズムを変えてもスピード変えないように	400	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	泳ぎやすいキックのリズムで	200	0:04:50
Main-S①	25	×	4	1	0' 50"	バタフライの手クロールのキック ハード	100	0:03:20
	50	×	3	1	1' 15"	ハード 続けて	150	0:03:45
Swim	200	×	1	1	4' 55"	泳ぎながらリラックス	200	0:04:55
Kick	50	×	6	1	1' 50"	右足アップ 左足ダウン25 左足アップ 右足ダウン25	300	0:11:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	呼吸少なくハード 25で3回位で・・・頑張る！！	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:53:30