

スピード

スタミナ

15_08_24
(月)

【テーマ】

●スピード

●キャッチの形 フィニッシュまでの形

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	6	1	1' 40"	奇数 チョイス 偶数 クロール50 平泳ぎ25	450	0:10:00
Drill	50	×	12	1	1' 05"	ダブルロングドック25 クロール25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	600	0:13:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング きれいなクロールで	200	0:03:30
Main-S①	25	×	4	2	0' 45"	全力で！！	200	0:06:00
	50	×	4	2	0' 45"	サークル内で レスト60"	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	2	2	0' 40"	全力で！！	100	0:02:40
	50	×	2	2	0' 40"	サークル内で レスト60"	200	0:02:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10ストロークで25 ^分 を ゆっくり 大きく	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:10

スピード

スタミナ

15_08_24
(月)

【テーマ】

●スピード

●キャッチの形 フィニッシュまでの形

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	6	1	1' 45"	奇数 チョイス 偶数 クロール50 平泳ぎ25	450	0:10:30
Drill	50	×	10	1	1' 10"	ダブルロングドック25 クロール25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	500	0:11:40
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング きれいなクロールで	200	0:03:45
Main-S①	25	×	4	2	0' 50"	全力で！！	200	0:06:40
	50	×	4	2	0' 50"	サークル内で レスト60"	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	2	2	0' 45"	全力で！！	100	0:03:00
	50	×	2	2	0' 45"	サークル内で レスト60"	200	0:03:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10ストロークで25 ^分 を ゆっくり 大きく	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:35

スピード

スタミナ

15_08_24
(月)

【テーマ】

●スピード

●キャッチの形 フィニッシュまでの形

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	6	1	1' 50"	奇数 チョイス 偶数 クロール50 平泳ぎ25	450	0:11:00
Drill	50	×	9	1	1' 15"	ダブルロングドック25 クロール25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	450	0:11:15
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング きれいなクロールで	200	0:03:55
Main-S①	25	×	4	2	0' 50"	全力で！！	200	0:06:40
	50	×	3	2	0' 50"	サークル内で レスト60"	300	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	2	2	0' 50"	全力で！！	100	0:03:20
	50	×	2	2	0' 50"	サークル内で レスト60"	200	0:03:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10ストロークで25足を ゆっくり 大きく	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

スピード

スタミナ

15_08_24
(月)

【テーマ】

●スピード

●キャッチの形 フィニッシュまでの形

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	6	1	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 クロール50 平泳ぎ25	450	0:11:30
Drill	50	×	8	1	1' 20"	ダブルロングドック25 クロール25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング きれいなクロールで	200	0:04:10
Main-S①	25	×	4	2	0' 55"	全力で！！	200	0:07:20
	50	×	2	2	0' 55"	サークル内で レスト60"	200	0:03:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Main-S②	25	×	2	2	0' 55"	全力で！！	100	0:03:40
	50	×	2	2	0' 55"	サークル内で レスト60"	200	0:03:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10ストロークで25 ^分 を ゆっくり 大きく	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:20

スピード

スタミナ

15_08_24
(月)

【テーマ】

●スピード

●キャッチの形 フィニッシュまでの形

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	2' 05"	奇数 チョイス 偶数 クロール50 平泳ぎ25	300	0:08:20
Drill	50	×	7	1	1' 30"	ダブルロングドック25 クロール25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	350	0:10:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング きれいなクロールで	200	0:04:40
Main-S①	25	×	4	2	1' 00"	全力で！！	200	0:08:00
	50	×	2	2	1' 00"	サークル内で レスト60"	200	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:20
Main-S②	25	×	2	2	1' 00"	全力で！！	100	0:04:00
	50	×	2	2	1' 00"	サークル内で レスト60"	200	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	10ストロークで25 ^分 を ゆっくり 大きく	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:10

スピード

スタミナ

15_08_24
(月)

【テーマ】

●スピード

●キャッチの形 フィニッシュまでの形

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	2' 15"	奇数 チョイス 偶数 クロール50 平泳ぎ25	300	0:09:00
Drill	50	×	6	1	1' 40"	ダブルロングドック25 クロール25 ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 55"	フォーミング きれいなクロールで	200	0:04:55
Main-S①	25	×	4	2	1' 10"	全力で！！	200	0:09:20
	50	×	2	2	1' 10"	サークル内で レスト60"	200	0:04:40
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	25	×	4	1	1' 05"	全力で！！	100	0:04:20
	50	×	2	1	1' 05"	サークル内で レスト60"	100	0:02:10
Drill	25	×	4	1	1' 00"	10ストロークで25 ^分 を ゆっくり 大きく	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:53:55