

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_26

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●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 ※クロール以外もどンドンやろう	400	0:08:00
Kick	25	×	8	2	0' 40"	1セット目 右足キック左足ストップ12.5 左足キック右足ストップ12.5 2セット目 同じ内容をスイムで	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	キック意識したスイム	200	0:03:30
Main-S①	50	×	8	1	0' 45"	同じペースで全部の本数を	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	100	×	6	1	1' 35"	同じペースで全部の本数を	600	0:09:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Pull	100	×	6	1	1' 35"	パドルつけて頑張ろう！！	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:10

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_26

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●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 ※クロール以外もどンドンやろう	400	0:08:40
Kick	25	×	8	2	0' 45"	1セット目 右足キック左足ストップ12.5 左足キック右足ストップ12.5 2セット目 同じ内容をスイムで	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	キック意識したスイム	200	0:03:40
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	同じペースで全部の本数を	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	100	×	5	1	1' 40"	同じペースで全部の本数を	500	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Pull	100	×	5	1	1' 40"	パドルつけて頑張ろう！！	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:40

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_26

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●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 ※クロール以外もどンドンやろう	400	0:09:20
Kick	25	×	8	2	0' 50"	1セット目 右足キック左足ストップ12.5 左足キック右足ストップ12.5 2セット目 同じ内容をスイムで	400	0:13:20
Swim	200	×	1	1	3' 55"	キック意識したスイム	200	0:03:55
Main-S①	50	×	8	1	0' 55"	同じペースで全部の本数を	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S②	100	×	4	1	1' 50"	同じペースで全部の本数を	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:10
Pull	100	×	4	1	1' 50"	パドルつけて頑張ろう！！	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:55

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_26

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●一定ペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 15"	チョイス ※クロール以外もどンドンやろう	400	0:10:00
Kick	25	×	8	2	0' 50"	1セット目 右足キック左足ストップ12.5 左足キック右足ストップ12.5 2セット目 同じ内容をスイムで	400	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"	キック意識したスイム	200	0:04:10
Main-S①	50	×	6	1	0' 55"	同じペースで全部の本数を	300	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S②	100	×	3	1	1' 50"	同じペースで全部の本数を	300	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:10
Pull	100	×	4	1	1' 50"	パドルつけて頑張ろう！！	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:10

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_26

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●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 ※クロール以外もどンドンやろう	300	0:08:00
Kick	25	×	8	2	0' 55"	1セット目 右足キック左足ストップ12.5 左足キック右足ストップ12.5 2セット目 同じ内容をスイムで	400	0:14:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	キック意識したスイム	200	0:04:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 00"	同じペースで全部の本数を	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Main-S②	100	×	3	1	2' 00"	同じペースで全部の本数を	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Pull	100	×	4	1	2' 00"	パドルつけて頑張ろう！！	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_08_26

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●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 ※クロール以外もどンドンやろう	200	0:06:00
Kick	25	×	8	2	0' 55"	1セット目 右足キック左足ストップ12.5 左足キック右足ストップ12.5 2セット目 同じ内容をスイムで	400	0:14:40
Swim	200	×	1	1	4' 55"	キック意識したスイム	200	0:04:55
Main-S①	50	×	6	1	1' 10"	同じペースで全部の本数を	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	100	×	3	1	2' 15"	同じペースで全部の本数を	300	0:06:45
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Pull	100	×	4	1	2' 10"	パドルつけて頑張ろう！！	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:00