

スタミナ

筋持久力

15_08_28

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●姿勢意識

B

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	25	×	8	1	0' 50"	10秒けのび 12.5 ^秒 までのびキック 残りクロール ※ストリームライン意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	姿勢意識	200	0:03:50
Main-S①	400	×	3	1	7' 50"	200=3' 50" (1' 55") 200=3' 40" (1' 50") 20秒休める	1200	0:23:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1/3呼吸 ゆっくり	150	0:04:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	12.5 ^秒 バタフライハード 12.5 ^秒 クロールハード	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:40

スタミナ

筋持久力

15_08_28

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●姿勢意識

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 15"	チョイス	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	10秒けのび 12.5 ^秒 までけのびキック 残りクロール ※ストリームライン意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	姿勢意識	200	0:04:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 10"	200=4' 00" (2' 00") 200=3' 50" (1' 55") 20秒休める	1200	0:24:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	1/3呼吸 ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	12.5 ^秒 バタフライハード 12.5 ^秒 クロールハード	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:30

スタミナ

筋持久力

15_08_28

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●姿勢意識

D

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	25	×	8	1	0' 55"	10秒けのび 12.5 ^秒 までのびキック 残りクロール ※ストリームライン意識	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	姿勢意識	200	0:04:20
Main-S①	400	×	3	1	8' 40"	200=4' 20" (2' 10") 200=4' 00" (2' 00") 20秒休める	1200	0:26:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	1/3呼吸 ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	12.5 ^秒 バタフライハード 12.5 ^秒 クロールハード	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20

スタミナ

筋持久力

15_08_28

(金)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●姿勢意識

E

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	25	×	6	1	0' 55"		10秒けのび 12.5 ^秒 までのびキック 残りクロール ※ストリームライン意識	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 50"		姿勢意識	200	0:04:50
Main-S①	400	×	3	1	8' 50"		200=4' 40" (2' 20") 200=4' 20" (2' 10") 20秒休める	1200	0:26:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"		1/3呼吸 ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		12.5 ^秒 バタフライハード 12.5 ^秒 クロールハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:53:10