

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_09_02

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●長い距離をいつもより速いペースで

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本グライドキック ※クロール以外もどンドンやろう	300	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 05"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュ意識 キックは軽く打つ	400	0:08:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	400	×	4	1	6' 40"	100=1' 40"ペース	1600	0:26:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10ストロークで泳げるように ※1ストローク1ストロークを丁寧に	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:10

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_09_02

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●長い距離をいつもより速いペースで

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	10	1	0' 40"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本グライドキック ※クロール以外もどンドンやろう	250	0:06:40
Drill	50	×	8	1	1' 10"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュ意識 キックは軽く打つ	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	400	×	4	1	7' 00"	100=1' 45"ペース	1600	0:28:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10ストロークで泳げるように ※1ストローク1ストロークを丁寧に	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:00

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_09_02

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●長い距離をいつもより速いペースで

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	12	1	0' 45"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本グライドキック ※クロール以外もどンドンやろう	300	0:09:00
Drill	50	×	9	1	1' 15"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュ意識 キックは軽く打つ	450	0:11:15
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	100=1' 50"ペース	1200	0:22:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:10
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10ストロークで泳げるように ※1ストローク1ストロークを丁寧に	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:45

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_09_02

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●長い距離をいつもより速いペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	8	1	0' 50"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本グライドキック ※クロール以外もどンドンやろう	200	0:06:40
Drill	50	×	8	1	1' 20"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュ意識 キックは軽く打つ	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	100=2' 00"ペース	1200	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Drill	25	×	4	1	0' 55"	10ストロークで泳げるように ※1ストローク1ストロークを丁寧に	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:40

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_09_02

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●長い距離をいつもより速いペースで

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	8	1	0' 55"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本グライドキック ※クロール以外もどンドンやろう	200	0:07:20
Drill	50	×	7	1	1' 30"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュ意識 キックは軽く打つ	350	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	400	×	3	1	8' 40"	100=2' 10"ペース	1200	0:26:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Drill	25	×	4	1	0' 55"	10ストロークで泳げるように ※1ストローク1ストロークを丁寧に	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10

スタミナ

テクニック

筋持久力

15_09_02

(水)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●長い距離をいつもより速いペースで

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	25	×	8	1	0' 55"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本グライドキック ※クロール以外もどンドンやろう	200	0:07:20
Drill	50	×	8	1	1' 40"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュ意識 キックは軽く打つ	400	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	300	×	3	1	7' 00"	100=2' 20"ペース	900	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	10ストロークで泳げるように ※1ストローク1ストロークを丁寧に	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:00