

スピード

スタミナ

筋持久力

15_09_07

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎだしのフォームを意識

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	10秒けのび〜スイム ※ストリームラインを意識	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	25	×	12	1	0' 40"	6ストロークハード 残りイージー ※一気にトップスピードへ	300	0:08:00
Main-S①	50	×	10	1	0' 45"	サークルマイナス5秒以内	500	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ前3秒静止 ※一度しっかりと止める	200	0:05:20
Main-S②	50	×	8	2	0' 45"	サークルマイナス5秒以内 レスト60" 2セット目はパドルつけて	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:50

スピード

スタミナ

筋持久力

15_09_07

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎだしのフォームを意識

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	10秒けのび〜スイム ※ストリームラインを意識	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	25	×	12	1	0' 40"	6ストロークハード 残りイージー ※一気にトップスピードへ	300	0:08:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	サークルマイナス5秒以内	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ前3秒静止 ※一度しっかりと止める	200	0:05:20
Main-S②	50	×	7	2	0' 50"	サークルマイナス5秒以内 レスト60" 2セット目はパドルつけて	700	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:40

スピード

スタミナ

筋持久力

15_09_07

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎだしのフォームを意識

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	10秒けのび〜スイム ※ストリームラインを意識	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	12	1	0' 45"	6ストロークハード 残りイージー ※一気にトップスピードへ	300	0:09:00
Main-S①	50	×	6	1	0' 50"	サークルマイナス5秒以内	300	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ前3秒静止 ※一度しっかりと止める	200	0:05:20
Main-S②	50	×	6	2	0' 50"	サークルマイナス5秒以内 レスト60" 2セット目はパドルつけて	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:50

スピード

スタミナ

筋持久力

15_09_07

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎだしのフォームを意識

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	10秒けのび〜スイム ※ストリームラインを意識	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	10	1	0' 50"	6ストロークハード 残りイージー ※一気にトップスピードへ	250	0:08:20
Main-S①	50	×	5	1	0' 55"	サークルマイナス5秒以内	250	0:04:35
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ前3秒静止 ※一度しっかりと止める	200	0:05:20
Main-S②	50	×	6	2	0' 55"	サークルマイナス5秒以内 レスト60" 2セット目はパドルつけて	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:05

スピード

スタミナ

筋持久力

15_09_07

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎだしのフォームを意識

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	10秒けのび～スイム ※ストリームラインを意識	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	6ストロークハード 残りイージー ※一気にトップスピードへ	200	0:08:00
Main-S①	50	×	4	1	1' 05"	サークルマイナス5秒以内	200	0:04:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ前3秒静止 ※一度しっかりと止める	200	0:06:40
Main-S②	50	×	4	2	1' 05"	サークルマイナス5秒以内 レスト60" 2セット目はパドルつけて	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20

スピード

スタミナ

筋持久力

15_09_07

(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎだしのフォームを意識

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 40"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	10秒けのび〜スイム ※ストリームラインを意識	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Main-S①	25	×	8	1	1' 00"	6ストロークハード 残りイージー ※一気にトップスピードへ	200	0:08:00
Main-S①	50	×	4	1	1' 15"	サークルマイナス5秒以内	200	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ前3秒静止 ※一度しっかりと止める	200	0:06:40
Main-S②	50	×	4	2	1' 10"	サークルマイナス5秒以内 レスト60" 2セット目はパドルつけて	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:50