

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_09

(水)



【テーマ】

●スピード

●疲れた状態でも維持を

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢を意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Pull	50	×	8	1	1' 00"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくリズムを変えよう	400	0:08:00
Main-S①	25	×	2	6	0' 20"	ハード	300	0:04:00
	100	×	2	6	1' 40"	サークル内で頑張ろう レスト60"	1200	0:20:00
Drill	25	×	2	1	0' 50"	10ストロークで泳げるように ※キャッチからリカバリーまでを大きく	50	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:10

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_09

(水)



【テーマ】

●スピード

●疲れた状態でも維持を

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢を意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Pull	50	×	8	1	1' 05"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくリズムを変えよう	400	0:08:40
Main-S①	25	×	2	5	0' 25"	ハード	250	0:04:10
	100	×	2	5	1' 45"	サークル内で頑張ろう レスト60"	1000	0:17:30
Drill	25	×	2	1	0' 50"	10ストロークで泳げるように ※キャッチからリカバリーまでを大きく	50	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:20

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_09

(水)



【テーマ】

●スピード

●疲れた状態でも維持を

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	7	1	1' 10"	チョイス ※クロール以外もどンドンやろう	350	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢を意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Pull	50	×	6	1	1' 10"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくリズムを変えよう	300	0:07:00
Main-S①	25	×	2	5	0' 30"	ハード	250	0:05:00
	100	×	2	5	1' 50"	サークル内で頑張ろう レスト60"	1000	0:18:20
Drill	25	×	2	1	0' 50"	10ストロークで泳げるように ※キャッチからリカバリーまでを大きく	50	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:53:50

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_09

(水)



【テーマ】

●スピード

●疲れた状態でも維持を

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス ※クロール以外もどんどんやろう	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢を意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Pull	50	×	6	1	1' 15"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくリズムを変えよう	300	0:07:30
Main-S①	25	×	2	4	0' 30"	ハード	200	0:04:00
	100	×	2	4	2' 00"	サークル内で頑張ろう レスト60"	800	0:16:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10ストロークで泳げるように ※キャッチからリカバリーまでを大きく	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:52:15

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_09

(水)



【テーマ】

●スピード

●疲れた状態でも維持を

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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢を意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Pull	50	×	6	1	1' 20"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくリズムを変えよう	300	0:08:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 35"	ハード	200	0:04:40
	100	×	2	4	2' 10"	サークル内で頑張ろう レスト60"	800	0:17:20
Drill	25	×	4	1	0' 55"	10ストロークで泳げるように ※キャッチからリカバリーまでを大きく	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:20

スタミナ

スピード

筋持久力

15_09_09

(水)



【テーマ】

●スピード

●疲れた状態でも維持を

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス ※クロール以外もどんどんやろう	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢を意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Pull	50	×	6	1	1' 30"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードではなくリズムを変えよう	300	0:09:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 40"	ハード	200	0:05:20
	100	×	2	4	2' 20"	サークル内で頑張ろう レスト60"	800	0:18:40
Drill	25	×	2	1	0' 55"	10ストロークで泳げるように ※キャッチからリカバリーまでを大きく	50	0:01:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:40