

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_09\_14

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離でスピードを上げる
- 400ハード!!

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	4	1	1' 00"	キャッチアップ前3秒静止25 スイム25 ※静止したときの姿勢意識	200	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	100	×	9	1	1' 40"	ストロークカウントプラス25 ※25 <del>秒</del> ずつストローク数を増やして速く泳ぐ	900	0:15:00
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' 45"	板片手前片手手の甲を腰に当てて呼吸 ※呼吸動作を肩から引き上げて 本数で左右交互	200	0:06:00
Main-S②	400	×	2	1	7' 30"	全力でいってみよう!!	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:00

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_09\_14

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離でスピードを上げる
- 400ハード！！

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	50	×	4	1	1' 05"	キャッチアップ前3秒静止25 スイム25 ※静止したときの姿勢意識	200	0:04:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	100	×	7	1	1' 55"	ストロークカウントプラス25 ※25 <del>秒</del> ずつストローク数を増やして速く泳ぐ	700	0:13:25
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' 45"	板片手前片手手の甲を腰に当てて呼吸 ※呼吸動作を肩から引き上げて 本数で左右交互	200	0:06:00
Main-S②	400	×	2	1	7' 50"	全力でいってみよう！！	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:05

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_09\_14

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離でスピードを上げる
- 400ハード！！

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	50	×	4	1	1' 10"	キャッチアップ前3秒静止25 スイム25 ※静止したときの姿勢意識	200	0:04:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 05"	ストロークカウントプラス25 ※25 <del>秒</del> ずつストローク数を増やして速く泳ぐ	700	0:14:35
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板片手前片手手の甲を腰に当てて呼吸 ※呼吸動作を肩から引き上げて 本数で左右交互	150	0:05:00
Main-S②	400	×	2	1	8' 10"	全力でいってみよう！！	800	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:45

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_09\_14

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離でスピードを上げる
- 400ハード！！

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	50	×	4	1	1' 15"	キャッチアップ前3秒静止25 スイム25 ※静止したときの姿勢意識	200	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	100	×	6	1	2' 15"	ストロークカウントプラス25 ※25 <del>秒</del> ずつストローク数を増やして速く泳ぐ	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板片手前片手手の甲を腰に当てて呼吸 ※呼吸動作を肩から引き上げて 本数で左右交互	150	0:05:00
Main-S②	400	×	2	1	8' 30"	全力でいってみよう！！	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:20

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_09\_14

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離でスピードを上げる
- 400ハード！！

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	50	×	4	1	1' 20"	キャッチアップ前3秒静止25 スイム25 ※静止したときの姿勢意識	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	100	×	5	1	2' 30"	ストロークカウントプラス25 ※25 <del>秒</del> ずつストローク数を増やして速く泳ぐ	500	0:12:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板片手前片手手の甲を腰に当てて呼吸 ※呼吸動作を肩から引き上げて 本数で左右交互	150	0:05:30
Main-S②	400	×	2	1	9' 00"	全力でいってみよう！！	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:30

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_09\_14

(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離でスピードを上げる
- 400ハード！！

## F

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	50	×	3	1	1' 30"	キャッチアップ前3秒静止25 スイム25 ※静止したときの姿勢意識	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	100	×	5	1	2' 40"	ストロークカウントプラス25 ※25 <del>分</del> ずつストローク数を増やして速く泳ぐ	500	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Drill	25	×	4	1	0' 55"	板片手前片手手の甲を腰に当てて呼吸 ※呼吸動作を肩から引き上げて 本数で左右交互	100	0:03:40
Main-S②	400	×	2	1	9' 30"	全力でいってみよう！！	800	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:20