

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(シヨート)

●スピード落とさず

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	3	1	4' 00"		50スイム 50キック(板無し) 50プル(プルブイのみ) 50スイム SKPS	600	0:12:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"		奇数 左手板右手を腰 横呼吸 偶数 右手板左手を腰 横呼吸	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング 呼吸動作意識	200	0:03:30
Main-S①	100	×	8	1	1' 40"		一定ペースで	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 15"		一定ペースで	600	0:10:00
Kick	200	×	1	1	4' 00"		立たないように!!!	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:54:30

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(シヨート)

●スピード落とさず

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	3	1	4' 20"	50スイム 50キック(板無し) 50プル(プルブイのみ) 50スイム SKPS	600	0:13:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板右手を腰 横呼吸 偶数 右手板左手を腰 横呼吸	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング 呼吸動作意識	200	0:03:40
Main-S①	100	×	7	1	1' 50"	一定ペースで	700	0:12:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 20"	一定ペースで	450	0:08:00
Kick	200	×	1	1	5' 30"	立たないように!!!	200	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:40

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●スピード落とさず

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 40"		50スイム 50キック(板無し) 50プル(プルブイのみ) 50スイム SKPS	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 50"		奇数 左手板右手を腰 横呼吸 偶数 右手板左手を腰 横呼吸	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フォーミング 呼吸動作意識	200	0:04:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 55"		一定ペースで	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 25"		一定ペースで	450	0:08:30
Kick	200	×	1	1	6' 00"		立たないように！！！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:30

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●スピード落とさず

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	2	1	5' 00"		50スイム 50キック(板無し) 50プル(プルブイのみ) 50スイム SKPS	400	0:10:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"		奇数 左手板右手を腰 横呼吸 偶数 右手板左手を腰 横呼吸	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング 呼吸動作意識	200	0:04:20
Main-S①	100	×	8	1	2' 05"		一定ペースで	800	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 30"		一定ペースで	450	0:09:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"		立たないように！！！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:58:40

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(シヨート)

●スピード落とさず

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	5' 20"	50スイム 50キック(板無し) 50ブル(ブルブイのみ) 50スイム SKPS	200	0:05:20
Kick	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板右手を腰 横呼吸 偶数 右手板左手を腰 横呼吸	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング 呼吸動作意識	200	0:04:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"	一定ペースで	800	0:17:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	一定ペースで	450	0:10:30
Kick	100	×	1	1	3' 00"	立たないように!!!	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:10

スタミナ

スピード

テクニック

15_09_23

(水)



【テーマ】

●インターバル(シヨート)

●スピード落とさず

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	1	1	6' 00"		50スイム 50キック(板無し) 50プル(プルブイのみ) 50スイム SKPS	200	0:06:00
Kick	25	×	8	1	1' 00"		奇数 左手板右手を腰 横呼吸 偶数 右手板左手を腰 横呼吸	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 55"		フォーミング 呼吸動作意識	200	0:04:55
Main-S①	100	×	8	1	2' 20"		一定ペースで	800	0:18:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 50"		一定ペースで	300	0:07:20
Kick	100	×	1	1	3' 00"		立たないように!!!	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:53:55