

スタミナ

筋持久力

実践

15_09_28

(月)



【テーマ】

●実戦

●ドラフティング

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	25	×	12	1	0' 40"		奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	50	×	8	1	1' 10"		ドルフィンスルー3回～スイム25 ※3回めはそのまま泳ぎだそう	400	0:09:20
Main-S①	100	×	8	1	2' 00"		ドラフティングスイム ※後続は3秒後にスタート 先頭は全力で	800	0:16:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		ゆっくり 心拍落として	200	0:03:30
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		一斉スタート バトル	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:20

スタミナ

筋持久力

実践

15_09_28

(月)



【テーマ】

●実戦

●ドラフティング

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	25	×	10	1	0' 45"		奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Drill	50	×	6	1	1' 10"		ドルフィンスルー3回～スイム25 ※3回めはそのまま泳ぎだそう	300	0:07:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"		ドラフティングスイム ※後続は3秒後にスタート 先頭は全力で	800	0:17:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"		ゆっくり 心拍落として	200	0:03:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		一斉スタート バトル	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:54:50

スタミナ

筋持久力

実践

15_09_28

(月)



【テーマ】

●実戦

●ドラフティング

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	50	×	6	1	1' 15"	ドルフィンスルー3回～スイム25 ※3回めはそのまま泳ぎだそう	300	0:07:30
Main-S①	100	×	7	1	2' 20"	ドラフティングスイム ※後続は3秒後にスタート 先頭は全力で	700	0:16:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	一斉スタート バトル	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10

スタミナ

筋持久力

実践

15_09_28

(月)



【テーマ】

●実戦

●ドラフティング

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	25	×	10	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	50	×	6	1	1' 20"	ドルフィンスルー3回～スイム25 ※3回めはそのまま泳ぎだそう	300	0:08:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 30"	ドラフティングスイム ※後続は3秒後にスタート 先頭は全力で	700	0:17:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	一斉スタート バトル	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20

スタミナ

筋持久力

実践

15_09_28

(月)



【テーマ】

●実戦

●ドラフティング

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	25	×	10	1	0' 55"		奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Drill	50	×	6	1	1' 30"		ドルフィンスルー3回～スイム25 ※3回めはそのまま泳ぎだそう	300	0:09:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 45"		ドラフティングスイム ※後続は3秒後にスタート 先頭は全力で	600	0:16:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		一斉スタート バトル	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:54:20

スタミナ

筋持久力

実践

15_09_28

(月)



【テーマ】

●実戦

●ドラフティング

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	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	5' 00"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	50	×	5	1	1' 40"	ドルフィンスルー3回～スイム25 ※3回めはそのまま泳ぎだそう	250	0:08:20
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	ドラフティングスイム ※後続は3秒後にスタート 先頭は全力で	600	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	一斉スタート バトル	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:40