

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_10_12

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック意識

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	×	8	1	0' 40"	ロングドック ※軽くキックして フィニッシュまでしっかりと	200	0:05:20
Pull	50	×	8	1	1' 05"	パドル掴んで ※手首ロック	400	0:08:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100	×	1	3	2' 40"	板キック	300	0:08:00
	200	×	1	3	3' 30"	スイム キック使って 繰り返し	600	0:10:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:10

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_10_12

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック意識

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	×	8	1	0' 45"	ロングドック ※軽くキックして フィニッシュまでしっかりと	200	0:06:00
Pull	50	×	8	1	1' 05"	パドル掴んで ※手首ロック	400	0:08:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100	×	1	3	2' 40"	板キック	300	0:08:00
	200	×	1	3	3' 45"	スイム キック使って 繰り返し	600	0:11:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:35

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_10_12

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック意識

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	25	×	6	1	0' 45"	ロングドック ※軽くキックして フィニッシュまでしっかりと	150	0:04:30
Pull	50	×	8	1	1' 10"	パドル掴んで ※手首ロック	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	1	3	3' 00"	板キック	300	0:09:00
	200	×	1	3	3' 55"	スイム キック使って 繰り返し	600	0:11:45
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_10_12

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック意識



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	×	8	1	0' 50"		ロングドック ※軽くキックして フィニッシュまでしっかりと	200	0:06:40
Pull	50	×	8	1	1' 15"		パドル掴んで ※手首ロック	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100	×	1	2	3' 00"		板キック	200	0:06:00
	200	×	1	2	4' 15"		スイム キック使って 繰り返し	400	0:08:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Swim	300	×	1	1	5' 40"		1/5呼吸で ゆっくり 大きく	300	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
15_10_12
(月)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キック意識

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ロングドック ※軽くキックして フィニッシュまでしっかりと	150	0:05:30
Pull	50	×	8	1	1' 20"	パドル掴んで ※手首ロック	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	100	×	1	2	3' 15"	板キック	200	0:06:30
	200	×	1	2	4' 40"	スイム キック使って 繰り返し	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

15_10_12

(月)



【テーマ】

●インターバル(ロング)

●キック意識

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	×	6	1	1' 00"	ロングドック ※軽くキックして フィニッシュまでしっかりと	150	0:06:00
Pull	50	×	8	1	1' 30"	パドル掴んで ※手首ロック	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	100	×	1	2	3' 20"	板キック	200	0:06:40
	200	×	1	2	4' 50"	スイム キック使って 繰り返し	400	0:09:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 心拍落として	100	0:03:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"	1/5呼吸で ゆっくり 大きく	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:40