



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 多い本数を一定ペースで

スピード

スタミナ

筋持久力
15_12_11
(金)

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"	バタフライ 右手 左手両手	200	0:06:00
Kick	75	×	4	1	2' 00"	板キック	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	20	1	0' 50"	一定ペースで ※サークルアウトしたら一度休憩	1000	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill-K	25	×	6	1	0' 50"	バタフライキック 板なし ※しなやかなキックを	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:53:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 多い本数を一定ペースで

スピード

スタミナ

筋持久力
15_12_11
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	7	1	1' 10"	チョイス	350	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライ 右手 左手両手	200	0:06:40
Kick	75	×	4	1	2' 10"	板キック	300	0:08:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	18	1	0' 55"	一定ペースで ※サークルアウトしたら一度休憩	900	0:16:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill-K	25	×	4	1	0' 55"	バタフライキック 板なし ※しなやかなキックを	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 多い本数を一定ペースで

スピード

スタミナ

筋持久力
15_12_11
(金)

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"	バタフライ 右手 左手両手	200	0:06:40
Kick	75	×	4	1	2' 15"	板キック	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	50	×	16	1	1' 00"	一定ペースで ※サークルアウトしたら一度休憩	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Drill-K	25	×	4	1	1' 00"	バタフライキック 板なし ※しなやかなキックを	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:25