

実践

スピード

筋持久力
15_12_21
(月)

【テーマ】
●実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	250	0:07:30
Swim	75	×	8	1	1' 20"	前呼吸25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	50	×	10	1	1' 30"	壁キック10秒～25ハード	500	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50

実践

スピード

筋持久力
15_12_21
(月)

【テーマ】
●実践



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	250	0:07:30
Swim	75	×	8	1	1' 30"	前呼吸25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	壁キック10秒～25ハード	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:30

実践

スピード

筋持久力
15_12_21
(月)

【テーマ】

●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 50"	チョイス	400	0:08:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Swim	75	×	8	1	1' 40"	前呼吸25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	50	×	7	1	1' 40"	壁キック10秒～25ハード	350	0:11:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20

実践

スピード

筋持久力
15_12_21
(月)

【テーマ】

●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 20"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Swim	75	×	8	1	1' 45"	前呼吸25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 40"	壁キック10秒～25ハード	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:50

実践

スピード

筋持久力
15_12_21
(月)

【テーマ】

●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	9' 40"	チョイス	400	0:09:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手前 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:07:20
Swim	75	×	6	1	2' 00"	前呼吸25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	50	×	6	1	1' 50"	壁キック10秒～25ハード	300	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:20

実践

スピード

筋持久力
15_12_21
(月)

【テーマ】

●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	10' 30"	チョイス	400	0:10:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 左手前 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手前 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	150	0:05:30
Swim	75	×	6	1	2' 10"	前呼吸25 クロール25 顔上げ平泳ぎ25	450	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	50	×	6	1	1' 50"	壁キック10秒～25ハード	300	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:20