

テクニック

実践

スピード
16_03_30
(水)

【テーマ】
●実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	0' 55"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ストローク数を少なく 伸びて	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	3 _本 ラインターン	800	0:13:20
Main-S①	25	×	12	1	0' 40"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 一番最後尾の人は5 _本 ラインを超えたら先頭まで行く	300	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	800	×	1	1	15' 00"	15分間泳 1コースから6コースを使って	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20

テクニック

実践

スピード
16_03_30
(水)

【テーマ】

●実践



B

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' 45"	平泳ぎ ストローク数を少なく 伸びて	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	3 _本 ラインターン	800	0:14:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 一番最後尾の人は5 _本 ラインを超えたら先頭まで行く	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	800	×	1	1	15' 00"	15分間泳 1コースから6コースを使って	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:40

テクニック

実践

スピード
16_03_30
(水)



【テーマ】
●実践

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	平泳ぎ ストローク数を少なく 伸びて	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	3 _本 ラインターン	800	0:15:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 一番最後尾の人は5 _本 ラインを超えたら先頭まで行く	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	800	×	1	1	15' 00"	15分間泳 1コースから6コースを使って	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10

テクニック

実践

スピード
16_03_30
(水)

【テーマ】

●実践



D

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' 50"	平泳ぎ ストローク数を少なく 伸びて	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 05"	3 _本 ラインターン	800	0:16:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 一番最後尾の人は5 _本 ラインを超えたら先頭まで行く	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	800	×	1	1	15' 00"	15分間泳 1コースから6コースを使って	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:00

テクニック

実践

スピード
16_03_30
(水)

【テーマ】

●実践



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	×	8	1	0' 50"	平泳ぎ ストローク数を少なく 伸びて	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	3 _本 ラインターン	600	0:12:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 一番最後尾の人は5 _本 ラインを超えたら先頭まで行く	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	600	×	1	1	15' 00"	15分間泳 1コースから6コースを使って	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:45

テクニック

実践

スピード
16_03_30
(水)

【テーマ】
●実践



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' 50"	平泳ぎ ストローク数を少なく 伸びて	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 40"	3 _本 ラインターン	600	0:14:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 一番最後尾の人は5 _本 ラインを超えたら先頭まで行く	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	600	×	1	1	15' 00"	15分間泳 1コースから6コースを使って	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00