

テクニック

スタミナ

実践
16_04_11
(月)

【テーマ】
●実践



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	6' 30"		チョイス	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"		平泳ぎ ※伸びを長く	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 10"		3線ラインターン	600	0:09:30
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"		ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"		各コース一斉スタート ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:53:40

テクニック

スタミナ

実践
16_04_11
(月)



【テーマ】
●実践

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	7' 00"		チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		平泳ぎ ※伸びを長く	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"		3 _分 ラインターン	600	0:11:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 45"		ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート	700	0:19:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"		各コース一斉スタート ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:35

テクニック

スタミナ

実践
16_04_11
(月)



【テーマ】
●実践

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"		平泳ぎ ※伸びを長く	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"		3線ラインターン	600	0:11:45
Main-S①	100	×	7	1	2' 45"		ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート	700	0:19:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"		各コース一斉スタート ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:50

テクニック

スタミナ

実践
16_04_11
(月)



【テーマ】
●実践

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	7' 50"		チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"		平泳ぎ ※伸びを長く	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 05"		3 _分 ラインターン	600	0:12:15
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"		ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート	600	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"		各コース一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:05

テクニック

スタミナ

実践
16_04_11
(月)



【テーマ】
●実践

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	300	×	1	1	7' 00"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"		平泳ぎ ※伸びを長く	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"		3 _分 ラインターン	600	0:13:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"		ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート	600	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"		各コース一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:00

テクニック

スタミナ

実践
16_04_11
(月)



【テーマ】
●実践

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	300	×	1	1	7' 30"		チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"		平泳ぎ ※伸びを長く	150	0:05:30
Swim	200	×	3	1	4' 45"		3 _分 ラインターン	600	0:14:15
Main-S①	100	×	5	1	3' 00"		ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート	500	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"		各コース一斉スタート ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:54:15