

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_20

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※身体の動く状態を作る	200	0:06:00
Main-S①	100 × 8	1	3' 00"		ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード！！	800	0:24:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Swim	75 × 8	1	1' 20"		呼吸制限 25 <sup>キル</sup> 1/7 25 <sup>キル</sup> 1/5 25 <sup>キル</sup> 1/3	600	0:10:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:20

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_20

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※身体の動く状態を作る	200	0:06:00
Main-S①	100 × 8	1	3' 00"		ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード！！	800	0:24:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75 × 6	1	1' 30"		呼吸制限 25 <sup>キル</sup> 1/7 25 <sup>キル</sup> 1/5 25 <sup>キル</sup> 1/3	450	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:53:00

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_20

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 15"		チョイス	400	0:08:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※身体の動く状態を作る	200	0:06:00
Main-S①	100 × 7	1	3' 30"		ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード！！	700	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75 × 6	1	1' 30"		呼吸制限 25 <sup>キル</sup> 1/7 25 <sup>キル</sup> 1/5 25 <sup>キル</sup> 1/3	450	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:00

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_20

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 20"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※身体の動く状態を作る	200	0:06:40
Main-S①	100 × 7	1	3' 30"		ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード！！	700	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75 × 6	1	1' 40"		呼吸制限 25 <sup>キル</sup> 1/7 25 <sup>キル</sup> 1/5 25 <sup>キル</sup> 1/3	450	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:55:50

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_20

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 30"		チョイス	400	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※身体の動く状態を作る	200	0:06:40
Main-S①	100 × 7	1	3' 30"		ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード！！	700	0:24:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75 × 4	1	1' 50"		呼吸制限 25 <sub>元</sub> 1/7 25 <sub>元</sub> 1/5 25 <sub>元</sub> 1/3	300	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:53:30

筋持久力

スピード

スタミナ  
16\_08\_20

【テーマ】

●動作確認

●いつもより速いスピードを

## F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 50"		チョイス	400	0:09:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※身体の動く状態を作る	150	0:05:30
Main-S①	100 × 6	1	3' 30"		ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード！！	600	0:21:00
Swim	25 × 4	1	0' 50"		ゆっくり	100	0:03:20
Swim	75 × 6	1	2' 00"		呼吸制限 25 <sup>キル</sup> 1/7 25 <sup>キル</sup> 1/5 25 <sup>キル</sup> 1/3	450	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:54:30