



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_26
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ交互	200	0:05:20
Main-S①	200	×	6	1	5' 00"	ドラフティング200 先頭は全力で 25 _ル ずつ先頭チェンジ 先頭は25 _ル で1番最後尾へ	1200	0:30:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	75	×	4	1	1' 20"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25 _ル ずつ	300	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:20

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ交互	150	0:04:30
Main-S①	200	×	5	1	5' 30"	ドラフティング200 先頭は全力で 25 _ル ずつ先頭チェンジ 先頭は25 _ル で1番最後尾へ	1000	0:27:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75	×	6	1	1' 30"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25 _ル ずつ	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_26
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ交互	150	0:04:30
Main-S①	200	×	5	1	5' 30"	ドラフティング200 先頭は全力で 25 _ル ずつ先頭チェンジ 先頭は25 _ル で1番最後尾へ	1000	0:27:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75	×	6	1	1' 40"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25 _ル ずつ	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:20

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ交互	150	0:04:30
Main-S①	200	×	5	1	6' 00"	ドラフティング200 先頭は全力で 25 _ル ずつ先頭チェンジ 先頭は25 _ル で1番最後尾へ	1000	0:30:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75	×	6	1	1' 45"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25 _ル ずつ	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:20

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ交互	150	0:05:00
Main-S①	200	×	5	1	6' 00"	ドラフティング200 先頭は全力で 25 _ル ずつ先頭チェンジ 先頭は25 _ル で1番最後尾へ	1000	0:30:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	75	×	6	1	1' 50"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25 _ル ずつ	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:30

テクニック

スピード

スタミナ
16_09_26
(月)



【テーマ】

- 実践
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	4	1	0' 50"	片手バタフライ交互	100	0:03:20
Main-S①	200	×	5	1	6' 30"	ドラフティング200 先頭は全力で 25 _ル ずつ先頭チェンジ 先頭は25 _ル で1番最後尾へ	1000	0:32:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Swim	75	×	4	1	2' 00"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25 _ル ずつ	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:50