12.27

新代田	TOTAL	下記参照	目的 ： 持久力+スピード

1コース	2コース	3コース	4コース	5コース
4575	4425	4025	3875	3525

NO	メニュー	距離	本数	サークルタイム	内容	時間	距離
1	w－up	200	1		choice	0:10:00	200
2	swim	75	5	1’40”	25mグライドキック＋50mクロール 4･5コース 1’50 4本	0:08:20	375
3	drill	50	6	1’30”	drill	0:09:00	300
4	swim	50	6	1’20”	フォーミング	0:08:00	300
5	Pull 1	200	5	3’00”	even-pace set間1分	0:15:00	1000
		200	4	3’15”	パドル無し	0:13:00	800
	Pull 2	200	5	3’20”	even-pace set間1分	0:16:40	1000
		200	3	3’30”	パドル無し	0:10:30	600
	Pull 3	200	4	3’40”	even-pace set間1分	0:14:40	800
		200	3	3’50”	パドル無し	0:11:30	600
	Pull 4	200	4	4’00”	even-pace set間1分	0:16:00	800
		150	3	3’15”	パドル無し	0:09:45	450
	Pull 5	200	3	4’30”	even-pace set間1分	0:13:30	600
		150	3	3’30”	パドル無し	0:10:30	450
6	loosen	100	1	5’00”	休憩5分	0:05:00	100
7	Fin Kick1	50	8	1’00”	Fin Kick	0:08:00	400
	Fin Kick2	50	8	1’00”		8:08:00	400
	Fin Kick3	50	7	1’10”		0:08:10	350
	Fin Kick4	50	7	1’10”		0:08:10	350
	Fin Kick5	50	6	1’20”		0:08:00	300
8	Swim1	75	8	1’00”	75+50+25x8set	0:08:00	600
		50	8	0’45”		0:06:00	400
		25	8	0’45”		0:06:00	200
	Swim2	75	7	1’15”	75+50+25x7set	0:08:45	525
		50	7	0’50”		0:05:50	350
		25	7	0’50”		0:05:50	175
	Swim3	75	6	1’20”	75+50+25x6set	0:08:00	450
		50	6	0’55”		0:05:30	300
		25	6	0’45”		0:04:30	150
	Swim4	50	6	1’05”	50+50+50x6set	0:06:30	300
		50	6	1’00”		0:06:00	300
		50	6	0’55”		0:05:30	300
	Swim5	50	5	1’15”	50+50+50x5set	0:06:15	250
		50	5	1’10”		0:05:50	250
		50	5	1’05”		0:05:25	250
9	down	100	1		クールダウン お疲れ様でした！	0:00:00	100
						13:05:40	15075

0:10:00	4175
0:08:20	3550
0:09:00	#REF!
0:08:00	#REF!
	#REF!
0:28:00	1800
0:27:10	1600
0:26:10	1400
0:25:45	1250
0:24:00	1050
#REF!	

0:20:00

0:20:25

0:18:00

0:18:00

0:17:30

1375