01.24

新代田	TOTAL	下記参照	目的 ： 持久力アップ+スピード

1コース	2コース	3コース	4コース	5コース
4700	4525	4150	3875	3600

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　※各自で10分間ウォーミングアップ	0:10:00	200
2	swim	75	6	1’45”	グライドキック＋フロントスカーリング＋スイム 4･5コース　2’00　5本	0:10:30	450
3	drill	200	1	6’00”	drill　4･5コース150m	0:06:00	200
4	swim	200	1	5’00”	フォーミング　　5コース150m	0:05:00	200
5	Pull 1	100	6	1’30”	even-pace set間1分	0:09:00	600
		75	8	1’00”		0:08:00	600
		50	10	0’50”		0:08:20	500
		300	1	5’00”	パドル無し	0:05:00	300
	Pull 2	100	6	1’45”	even-pace set間1分	0:10:30	600
		75	8	1’15”		0:10:00	600
		50	10	0’55”		0:09:10	500
		250	1	5’00”	パドル無し	0:05:00	250
	Pull 3	100	5	1’50”	even-pace set間1分	0:09:10	500
		75	8	1’30”		0:12:00	600
		50	8	1’00”		0:08:00	400
		200	1	5’00”	パドル無し	0:05:00	200
	Pull 4	100	5	2’00”	even-pace set間1分	0:10:00	500
		75	6	1’40”		0:10:00	450
		50	8	1’05”		0:08:40	400
		200	1	5’00”	パドル無し	0:05:00	200
	Pull 5	100	5	2’15”	even-pace set間1分	0:11:15	500
		75	6	1’45”		0:10:30	450
		50	6	1’10”		0:07:00	300
		200	1	5’00”	パドル無し	0:05:00	200
6	loosen	100	1	5’00”	のんびり歩きながらストレッチ　休憩5分	0:05:00	100
7	kick1	200	1	5’00”	Fin Kick	0:05:00	200
	kick2	200	1	5’00”		0:05:00	200
	kick3	200	1	5’00”		0:05:00	200
	kick4	150	1	5’00”		0:05:00	150
	kick5	150	1	5’00”		0:05:00	150
8	Swim1	100	10	1’40”	100mクロール＋25mクロール以外またはkick 10～6set	0:16:40	1000
		25	10	0’40”		0:06:40	250
	Swim2	100	9	1’50”		0:16:30	900
		25	9	0’40”		0:06:00	225
	Swim3	100	8	2’00”		0:16:00	800
		25	8	0’45”		0:06:00	200
	Swim4	100	7	2’10”		0:15:10	700
		25	7	0’50”		0:05:50	175
	Swim5	100	6	2’15”		0:13:30	600
		25	6	0’50”		0:05:00	150
9	down	100	1		クールダウン　お疲れ様でした！	0:05:00	100
						5:40:25	15800

0:10:00	4700
0:10:30	4525
0:06:00	4150
0:05:00	3875
	3600
0:30:20	2000
0:34:40	1950
0:34:10	1700
0:33:40	1550
0:33:45	1450
#VALUE!	
0:16:40	
	1250