1.7

新代田	TOTAL	下記参照	目的 ： 前半持久力 後半スピード

1コース	2コース	3コース	4コース	5コース
5050	4800	4500	4200	3900

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	6	1’30”	25mバックキック＋50mクロール 4･5コース 1’40 5本	0:09:00	450
3	drill	50	6	1’45”	drill	0:10:30	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”		0:08:00	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	100	10	1’30”	5本x2セット set間30秒	0:15:00	1000
		50	8	0’45”	4本x2セットset間30秒	0:06:00	400
		25	6	0’25”	dash	0:02:30	150
	Swim2	100	8	1’40”	4本x2セット set間30秒	0:13:20	800
		50	8	0’50”	4本x2セットset間30秒	0:06:40	400
		25	6	0’30”	dash	0:03:00	150
	Swim3	100	8	1’45”	4本x2セット set間30秒	0:14:00	800
		50	8	0’55”	4本x2セットset間30秒	0:07:20	400
		25	4	0’35”	dash	0:02:20	100
	Swim4	100	6	1’55”	3本x2セット set間30秒	0:11:30	600
		50	8	0’55”	4本x2セットset間30秒	0:07:20	400
		25	6	0’40”	dash	0:04:00	150
	Swim5	100	6	2’10”	3本x2セット set間30秒	0:13:00	600
		50	6	1’00”	3本x2セットset間30秒	0:06:00	300
		25	6	0’40”	dash	0:04:00	150
9	down	100	1		クールダウン お疲れ様でした！	0:00:00	100
						5:29:55	16750