06.13

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
4750	4575	4150	3825	3250

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	50	6	1’20”	クロール以外＋クロール　5コース　1’30　5本	0:08:00	300
3	drill	50	6	1’30”	片手クロール　drill 5コース150m	0:09:00	300
4	swim	200	1	5’00”	フォーミング　　5コース150m	0:05:00	200
5	Pull 1	50	6	0’50”	hyp1/7 set間1分	0:05:00	300
		75	8	1’10”	hyp1/5 set間1分	0:09:20	600
		100	10	1’40”	hyp1/3 set間1分	0:16:40	1000
	Pull 2	50	6	0’55”	hyp1/7 set間1分	0:05:30	300
		75	8	1’20”	hyp1/5 set間1分	0:10:40	600
		100	10	1’45”	hyp1/3 set間1分	0:17:30	1000
	Pull 3	50	5	1’00”	hyp1/7 set間1分	0:05:00	250
		75	8	1’30”	hyp1/5 set間1分	0:12:00	600
		100	8	1’50”	hyp1/3 set間1分	0:14:40	800
	Pull 4	50	5	1’05”	hyp1/7または1/6 set間1分	0:05:25	250
		75	6	1’40”	hyp1/5または1/4 set間1分	0:10:00	450
		100	8	2’00”	hyp1/3または1/3 set間1分	0:16:00	800
	Pull 5	50	5	1’10”	hyp1/7または1/6 set間1分	0:05:50	250
		75	6	1’45”	hyp1/5または1/4 set間1分	0:10:30	450
		100	6	2’10”	hyp1/3または1/3 set間1分	0:13:00	600
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	50	8	1’10”	Kick	0:09:20	400
	kick2	50	7	1’20”		0:09:20	350
	kick3	50	6	1’30”		0:09:00	300
	kick4	50	5	1’40”		0:08:20	250
	kick5	25	8	0’50”		0:06:40	200
8	Swim1	100	10	1’40”	100m even＋25m クロール以外　10～6set	0:16:40	1000
		25	10	0’30”		0:05:00	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	0’40”		0:05:20	200
	Swim4	100	7	2’10”		0:15:10	700
		25	7	0’45”		0:05:15	175
	Swim5	100	6	2’20”		0:14:00	600
		25	6	0’45”		0:04:30	150
9	down	100	1		クールダウン　お疲れ様でした！	0:05:00	100
						5:46:10	15950

1200	
0:10:00	#REF!
0:08:00	#REF!
0:09:00	#REF!
0:05:00	#REF!
	#REF!

#VALUE!

0:16:40

1200