07.25

新代田	TOTAL	下記参照	目的 ： スピード強化

1コース	2コース	3コース	4コース	5コース
4100	3825	3550	3300	3100

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	1’50”	kick25m＋Fスカーリング＋クロール 4･5コース 2’00 5本	0:11:00	450
3	Drill	25	6	1’00”	drill	0:06:00	150
4	Swim	50	4	1’20”	フォーミング 5コース5本 1’30	0:05:20	200
5	Pull 1	100	3	1’20”	set間2分	0:04:00	300
		100	4	1’25”		0:05:40	400
		100	5	1’30”		0:07:30	500
	Pull 2	100	3	1’30”			300
		100	4	1’35”			400
		100	4	1’40”			400
	Pull 3	100	3	1’40”			300
		100	3	1’45”			300
		100	4	1’50”			400
	Pull 4	100	3	1’50”			300
		100	3	1’55”			300
		100	3	2’00”			300
	Pull 5	100	3	2’00”			300
		100	3	2’05”			300
		100	2	2’10”			200
6	loosen	100	1	5’00”	休憩5分	0:05:00	100
7	Swim	300	1	5’00”	Fin OK	0:05:00	300
		300	1	5’00”			300
		300	1	5’00”			300
		200	1	5’00”			200
		200	1	5’00”			200
8	Swim1	100	8	1’30”	100 (hard) +50 (hard) +25 (easy)	0:12:00	800
		50	8	0’45”		0:06:00	400
		25	8	2’00”		0:16:00	200
	Swim2	100	7	1’45”	100 (hard) +50 (hard) +25 (easy)		700
		50	7	0’50”			350
		25	7	2’00”			175
	Swim3	75	7	1’15”	75 (hard) +50 (hard) +25 (easy)		525
		50	7	0’55”			350
		25	7	2’00”			175
	Swim4	75	6	1’55”	75 (hard) +50 (hard) +25 (easy)		450
		50	6	0’55”			300
		25	6	2’00”			150
	Swim5	75	6	1’30”	75 (hard) +50 (hard) +25 (easy)		450
		50	6	1’00”			300
		25	6	2’00”			150
9	C-down	100	1	5’00”	クールダウン お疲れ様でした！	0:05:00	100
						1:38:30	12975

	1200
0:10:00	3500
0:11:00	#REF!
0:06:00	#REF!
0:05:20	#REF!
	#REF!
0:17:10	1200
0:00:00	1100
0:00:00	1000
0:00:00	900
0:00:00	800
#REF!	
0:34:00	
0:00:00	
0:00:00	
0:00:00	
0:00:00	
	1200