



【テーマ】
 ●スピード
 ●プッシュ意識 水を押し切る

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75	600	0:12:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	バタフライの手クロールのキック ※キック止めないように 水をしっかり押す	200	0:05:20
Main-S②	50	×	3	4	0' 45"	サークル内で回ろう レスト60"	600	0:09:00
Drill	50	×	16	1	1' 10"	奇数 右手ショルダータッチ左手クロール 偶数 左手ショルダータッチ右手クロール ※肘を上げる意識	800	0:18:40
Swim	100	×	3	1	2' 00"	呼吸制限1/5 ※リカバリー意識	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:00



【テーマ】
 ●スピード
 ●プッシュ意識 水を押し切る

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75	600	0:13:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	バタフライの手クロールのキック ※キック止めないように 水をしっかり押す	200	0:05:20
Main-S②	50	×	3	4	0' 45"	サークル内で回ろう レスト60"	600	0:09:00
Drill	50	×	16	1	1' 10"	奇数 右手ショルダータッチ左手クロール 偶数 左手ショルダータッチ右手クロール ※肘を上げる意識	800	0:18:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	呼吸制限1/5 ※リカバリー意識	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30



【テーマ】
 ●スピード
 ●プッシュ意識 水を押し切る

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	6	1	2' 15"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75	600	0:13:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	バタフライの手クロールのキック ※キック止めないように 水をしっかり押す	200	0:06:00
Main-S②	50	×	3	4	0' 50"	サークル内で回ろう レスト60"	600	0:10:00
Drill	50	×	12	1	1' 15"	奇数 右手ショルダータッチ左手クロール 偶数 左手ショルダータッチ右手クロール ※肘を上げる意識	600	0:15:00
Swim	100	×	3	1	2' 20"	呼吸制限1/5 ※リカバリー意識	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30

スピード テクニック パワー
 高田馬場 15_07_13
 (月)



【テーマ】
 ●スピード
 ●プッシュ意識 水を押し切る

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	100	×	6	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75	600	0:14:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	バタフライの手クロールのキック ※キック止めないように 水をしっかり押す	200	0:06:40
Main-S②	50	×	3	4	0' 55"	サークル内で回ろう レスト60"	600	0:11:00
Drill	50	×	12	1	1' 20"	奇数 右手ショルダータッチ左手クロール 偶数 左手ショルダータッチ右手クロール ※肘を上げる意識	600	0:16:00
Swim	100	×	2	1	2' 20"	呼吸制限1/5 ※リカバリー意識	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20



【テーマ】
 ●スピード
 ●プッシュ意識 水を押し切る

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】			● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	6	1	2' 30"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75	600	0:15:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	バタフライの手クロールのキック ※キック止めないように 水をしっかり押す	200	0:07:20
Main-S②	50	×	3	3	1' 05"	サークル内で回ろう レスト60"	450	0:09:45
Drill	50	×	10	1	1' 30"	奇数 右手ショルダータッチ左手クロール 偶数 左手ショルダータッチ右手クロール ※肘を上げる意識	500	0:15:00
Swim	100	×	2	1	2' 30"	呼吸制限1/5 ※リカバリー意識	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:05



【テーマ】
 ●スピード
 ●プッシュ意識 水を押し切る

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 40"	奇数 チョイス 偶数 平泳ぎ25 クロール75	400	0:10:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	バタフライの手クロールのキック ※キック止めないように 水をしっかり押す	200	0:07:20
Main-S②	50	×	3	3	1' 10"	サークル内で回ろう レスト60"	450	0:10:30
Drill	50	×	10	1	1' 40"	奇数 右手ショルダータッチ左手クロール 偶数 左手ショルダータッチ右手クロール ※肘を上げる意識	500	0:16:40
Swim	100	×	2	1	2' 40"	呼吸制限1/5 ※リカバリー意識	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:30