

スピード
高田馬場

テクニック

変化
15_08_10
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 水を掴む感覚
 - ピッチ・コントロール

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill-K	25	×	12	1	0' 40"	キャッチスカーリング ※キックを打ちながらスカーリング	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	キャッチ意識したクロール	200	0:03:20
Drill	25	×	8	2	0' 40"	1セット目 平泳ぎ(伸びる動作とキャッチ意識) 2セット目 バタフライジャンプ(しっかりと水を押す) レスト30"	400	0:10:40
Main-S①	50	×	3	4	0' 45"	ハード レスト60"	600	0:09:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:20
Main-S②	25	×	12	1	0' 50"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※メリハリをしっかりと付けて	300	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:20

スピード
高田馬場

テクニック

変化
15_08_10
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 水を掴む感覚
 - ピッチ・コントロール

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill-K	25	×	12	1	0' 40"	キャッチスカーリング ※キックを打ちながらスカーリング	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	キャッチ意識したクロール	200	0:03:40
Drill	25	×	8	2	0' 40"	1セット目 平泳ぎ(伸びる動作とキャッチ意識) 2セット目 バタフライジャンプ(しっかりと水を押す) レスト30"	400	0:10:40
Main-S①	50	×	3	4	0' 45"	ハード レスト60"	600	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	25	×	12	1	0' 50"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※メリハリをしっかりと付けて	300	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00

スピード
高田馬場

テクニック

変化
15_08_10
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 水を掴む感覚
 - ピッチ・コントロール

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill-K	25	×	12	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キックを打ちながらスカーリング	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	キャッチ意識したクロール	200	0:03:50
Drill	25	×	8	2	0' 45"	1セット目 平泳ぎ(伸びる動作とキャッチ意識) 2セット目 バタフライジャンプ(しっかりと水を押す) レスト30"	400	0:12:00
Main-S①	50	×	3	3	0' 50"	ハード レスト60"	450	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	25	×	10	1	0' 50"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※メリハリをしっかりと付けて	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00

スピード
高田馬場

テクニック

変化
15_08_10
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 水を掴む感覚
 - ピッチ・コントロール

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 15"	チョイス	400	0:10:00
Drill-K	25	×	10	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キックを打ちながらスカーリング	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"	キャッチ意識したクロール	200	0:04:15
Drill	25	×	8	2	0' 45"	1セット目 平泳ぎ(伸びる動作とキャッチ意識) 2セット目 バタフライジャンプ(しっかりと水を押す) レスト30"	400	0:12:00
Main-S①	50	×	3	3	0' 55"	ハード レスト60"	450	0:08:15
Swim	100	×	1	1	2' 10"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※メリハリをしっかり付けて	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:20

スピード
高田馬場

テクニック

変化
15_08_10
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 水を掴む感覚
 - ピッチ・コントロール

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill-K	25	×	8	1	1' 00"	キャッチスカーリング ※キックを打ちながらスカーリング	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	キャッチ意識したクロール	200	0:04:30
Drill	25	×	6	2	0' 50"	1セット目 平泳ぎ(伸びる動作とキャッチ意識) 2セット目 バタフライジャンプ(しっかりと水を押す) レスト30"	300	0:10:00
Main-S①	50	×	3	3	1' 05"	ハード レスト60"	450	0:09:45
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※メリハリをしっかりと付けて	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:45

スピード
高田馬場

テクニック

変化
15_08_10
(月)



- 【テーマ】
- スピード
 - 水を掴む感覚
 - ピッチ・コントロール

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
Drill-K	25	×	8	1	1' 00"	キャッチスカーリング ※キックを打ちながらスカーリング	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"	キャッチ意識したクロール	200	0:04:50
Drill	25	×	6	2	0' 55"	1セット目 平泳ぎ(伸びる動作とキャッチ意識) 2セット目 バタフライジャンプ(しっかりと水を押す) レスト30"	300	0:11:00
Main-S①	50	×	3	3	1' 10"	ハード レスト60"	450	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し ※メリハリをしっかり付けて	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:50