

スピード
高田馬場

テクニック

実践
15_08_17
(月)



【テーマ】
●実践
●流れに乗る

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	3' 40"	2本チョイス 1本IM	600	0:11:00
Drill	50	×	6	1	1' 05"	ドルフィンスルー3回からスイム25 繰り返し ※3回目が終わったらそのまま泳ぎだす	300	0:06:30
Main-S①	100	×	8	1	2' 40"	ドラフティングスイム ハード ※後続は1秒後にスタート 先頭についていく	800	0:21:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:20
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	5秒前一斉入水スタート タッチしたら上に上がる ※バトルしよう！！	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:10

スピード
高田馬場

テクニック

実践
15_08_17
(月)



【テーマ】
●実践
●流れに乗る

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	3' 50"	2本チョイス 1本IM	600	0:11:30
Drill	50	×	6	1	1' 05"	ドルフィンスルー3回からスイム25 繰り返し ※3回目が終わったらそのまま泳ぎだす	300	0:06:30
Main-S①	100	×	8	1	2' 50"	ドラフティングスイム ハード ※後続は1秒後にスタート 先頭についていく	800	0:22:40
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	1' 00"	5秒前一斉入水スタート タッチしたら上に上がる ※バトルしよう！！	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:40

スピード
高田馬場

テクニック

実践
15_08_17
(月)

【テーマ】

- 実践
- 流れに乗る



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	4' 00"	2本チョイス 1本IM	600	0:12:00
Drill	50	×	6	1	1' 10"	ドルフィンスルー3回からスイム25 繰り返し ※3回目が終わったらそのまま泳ぎだす	300	0:07:00
Main-S①	100	×	7	1	3' 00"	ドラフティングスイム ハード ※後続は1秒後にスタート 先頭についていく	700	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	5秒前一斉入水スタート タッチしたら上に上がる ※バトルしよう！！	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:10

スピード
高田馬場

テクニック

実践
15_08_17
(月)



【テーマ】
●実践
●流れに乗る

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	4' 15"	2本チョイス 1本IM	600	0:12:45
Drill	50	×	6	1	1' 15"	ドルフィンスルー3回からスイム25 繰り返し ※3回目が終わったらそのまま泳ぎだす	300	0:07:30
Main-S①	100	×	7	1	3' 00"	ドラフティングスイム ハード ※後続は1秒後にスタート 先頭についていく	700	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:15
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	5秒前一斉入水スタート タッチしたら上に上がる ※バトルしよう！！	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:30

スピード
高田馬場

テクニック

実践
15_08_17
(月)



【テーマ】
●実践
●流れに乗る

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	4' 40"	2本チョイス 1本IM	600	0:14:00
Drill	50	×	6	1	1' 20"	ドルフィンスルー3回からスイム25 繰り返し ※3回目が終わったらそのまま泳ぎだす	300	0:08:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 15"	ドラフティングスイム ハード ※後続は1秒後にスタート 先頭についていく	600	0:19:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	5秒前一斉入水スタート タッチしたら上に上がる ※バトルしよう！！	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:50

スピード
高田馬場

テクニック

実践
15_08_17
(月)



【テーマ】
●実践
●流れに乗る

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	5' 00"	2本チョイス 1本IM	600	0:15:00
Drill	50	×	5	1	1' 30"	ドルフィンスルー3回からスイム25 繰り返し ※3回目が終わったらそのまま泳ぎだす	250	0:07:30
Main-S①	100	×	6	1	3' 15"	ドラフティングスイム ハード ※後続は1秒後にスタート 先頭についていく	600	0:19:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	5秒前一斉入水スタート タッチしたら上に上がる ※バトルしよう！！	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:20