

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_08_21
(金)



【テーマ】
●スピード
●水を掴む

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 ※クロール以外もどんどんやろう！ | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 12 | 1 | 0' 45" | | 奇数 平泳ぎ(3秒は前で伸びよう！) 偶数 バタフライジャンプ | 300 | 0:09:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | | フォーミング 伸びる 水を押す | 200 | 0:03:30 |
| Main-S① | 100 | × | 1 | 3 | 1' 40" | ↓ | 頑張る！ | 300 | 0:05:00 |
| | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | ↓ | | 150 | 0:03:00 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 1' 40" | ↓ | 頑張る！！ | 300 | 0:05:00 |
| | 50 | × | 1 | 3 | 1' 00" | ↓ | | 150 | 0:03:00 |
| | | | | | | | 繰り返し いつもより高い位置で | | |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | | 泳ぎながら呼吸整えて | 200 | 0:03:30 |
| Drill-K | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | | 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足ダウン右足アップ ※真中で足が止まるように | 200 | 0:06:00 |
| Main-S② | 75 | × | 4 | 1 | 1' 40" | | 50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なく | 300 | 0:06:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2600 | 0:55:40 |



【テーマ】
●スピード
●水を掴む

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' 00" | | チョイス ※クロール以外もどンドンやろう！ | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 12 | 1 | 0' 45" | | 奇数 平泳ぎ(3秒は前で伸びよう！) 偶数 バタフライジャンプ | 300 | 0:09:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 40" | | フォーミング 伸びる 水を押す | 200 | 0:03:40 |
| Main-S① | 100 | × | 1 | 3 | 1' 45" | ↓ | 頑張る！ | 300 | 0:05:15 |
| | 50 | × | 1 | 3 | 1' 05" | ↓ | | 150 | 0:03:15 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 1' 45" | ↓ | 頑張る！！ | 300 | 0:05:15 |
| | 50 | × | 1 | 3 | 1' 05" | ↓ | | 150 | 0:03:15 |
| | | | | | | | 繰り返し いつもより高い位置で | | |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 40" | | 泳ぎながら呼吸整えて | 200 | 0:03:40 |
| Drill-K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足ダウン右足アップ ※真中で足が止まるように | 150 | 0:04:30 |
| Main-S② | 75 | × | 4 | 1 | 1' 45" | | 50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なく | 300 | 0:07:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2550 | 0:55:50 |

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_08_21
(金)



【テーマ】
●スピード
●水を掴む

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|-----------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● 各自ストレッチ | | | |
| W-up | 50 | × | 7 | 1 | 1' 10" | | チョイス ※クロール以外もどンドンやろう！ | 350 | 0:08:10 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 平泳ぎ(3秒は前で伸びよう！) 偶数 バタフライジャンプ | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 55" | | フォーミング 伸びる 水を押す | 200 | 0:03:55 |
| Main-S① | 100 | × | 1 | 3 | 1' 50" | ↓ | 頑張る！ | 300 | 0:05:30 |
| | 50 | × | 1 | 3 | 1' 10" | ↓ | | 150 | 0:03:30 |
| | 100 | × | 1 | 3 | 1' 55" | ↓ | 頑張る！！ | 300 | 0:05:45 |
| | 50 | × | 1 | 3 | 1' 15" | ↓ | | 150 | 0:03:45 |
| | | | | | | | 繰り返し いつもより高い位置で | | |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | | 泳ぎながら呼吸整えて | 200 | 0:04:00 |
| Drill-K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | | 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足ダウン右足アップ ※真中で足が止まるように | 150 | 0:04:30 |
| Main-S② | 75 | × | 4 | 1 | 1' 50" | | 50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なく | 300 | 0:07:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2400 | 0:56:05 |

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_08_21
(金)



【テーマ】
●スピード
●水を掴む

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|-----------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● 各自ストレッチ | | | |
| W-up | 50 | × | 7 | 1 | 1' 15" | | チョイス ※クロール以外もどンドンやろう！ | 350 | 0:08:45 |
| Drill | 25 | × | 10 | 1 | 0' 50" | | 奇数 平泳ぎ(3秒は前で伸びよう！) 偶数 バタフライジャンプ | 250 | 0:08:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 10" | | フォーミング 伸びる 水を押す | 200 | 0:04:10 |
| Main-S① | 100 | × | 1 | 2 | 1' 55" | ↓ | 頑張る！ | 200 | 0:03:50 |
| | 50 | × | 1 | 2 | 1' 15" | ↓ | | 100 | 0:02:30 |
| | 100 | × | 1 | 2 | 2' 00" | ↓ | 頑張る！！ | 200 | 0:04:00 |
| | 50 | × | 1 | 2 | 1' 20" | ↓ | | 100 | 0:02:40 |
| | | | | | | | 繰り返し いつもより高い位置で | | |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 10" | | 泳ぎながら呼吸整えて | 200 | 0:04:10 |
| Drill-K | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足ダウン右足アップ ※真中で足が止まるように | 200 | 0:06:40 |
| Main-S② | 75 | × | 4 | 1 | 1' 55" | | 50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なく | 300 | 0:07:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2200 | 0:55:45 |

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_08_21
(金)



【テーマ】
●スピード
●水を掴む

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 ※クロール以外もどんどんやろう！ | 300 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | | 奇数 平泳ぎ(3秒は前で伸びよう！) 偶数 バタフライジャンプ | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 40" | | フォーミング 伸びる 水を押す | 200 | 0:04:40 |
| Main-S① | 100 | × | 1 | 2 | 2' 05" | ↓ | 頑張る！ | 200 | 0:04:10 |
| | 50 | × | 1 | 2 | 1' 25" | ↓ | | 100 | 0:02:50 |
| | 100 | × | 1 | 2 | 2' 10" | ↓ | 頑張る！！ | 200 | 0:04:20 |
| | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | ↓ | | 100 | 0:03:00 |
| | | | | | | | 繰り返し いつもより高い位置で | | |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 40" | | 泳ぎながら呼吸整えて | 200 | 0:04:40 |
| Drill-K | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | | 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足ダウン右足アップ ※真中で足が止まるように | 150 | 0:05:30 |
| Main-S② | 75 | × | 4 | 1 | 2' 10" | | 50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なく | 300 | 0:08:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2050 | 0:56:10 |

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_08_21
(金)



【テーマ】
●スピード
●水を掴む

F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|-----------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● 各自ストレッチ | | | |
| W-up | 50 | × | 5 | 1 | 1' 30" | | チョイス ※クロール以外もどンドンやろう！ | 250 | 0:07:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | | 奇数 平泳ぎ(3秒は前で伸びよう！) 偶数 バタフライジャンプ | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 55" | | フォーミング 伸びる 水を押す | 200 | 0:04:55 |
| Main-S① | 100 | × | 1 | 2 | 2' 15" | ↓ | 頑張る！ | 200 | 0:04:30 |
| | 50 | × | 1 | 2 | 1' 30" | ↓ | | 100 | 0:03:00 |
| | 100 | × | 1 | 2 | 2' 20" | ↓ | 頑張る！！ | 200 | 0:04:40 |
| | 50 | × | 1 | 2 | 1' 40" | ↓ | | 100 | 0:03:20 |
| | | | | | | | 繰り返し いつもより高い位置で | | |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 55" | | 泳ぎながら呼吸整えて | 200 | 0:04:55 |
| Drill-K | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | | 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 左足ダウン右足アップ ※真中で足が止まるように | 100 | 0:03:40 |
| Main-S② | 75 | × | 4 | 1 | 2' 10" | | 50スイム25ハード ※ハードは呼吸少なく | 300 | 0:08:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 1950 | 0:55:30 |