

高田馬場

実践

テクニック

スピード
15_09_14
(月)

【テーマ】
●実践



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	25	×	12	1	0' 40"	奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※水を掴む感覚を	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォームチェック	200	0:03:20
Main-S①	100	×	9	1	1' 50"	25フォーム 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード	900	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 20"	12.5全力で走って 12.5ハード 12.5ハード 12.5スイム	400	0:10:40
Main-S③	25	×	4	1	1' 00"	一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:30

高田馬場

実践

テクニック

スピード
15_09_14
(月)

【テーマ】
●実践



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	25	×	10	1	0'45"	奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※水を掴む感覚を	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3'40"	フォームチェック	200	0:03:40
Main-S①	100	×	8	1	2'00"	25フォーム 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	フォームチェック	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	1'20"	12.5全力で走って 12.5ハード 12.5ハード 12.5スイム	400	0:10:40
Main-S③	25	×	4	1	1'00"	一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:30

高田馬場

実践

テクニック

スピード
15_09_14
(月)

【テーマ】
●実践



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	350	0:08:10
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※水を掴む感覚を	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォームチェック	200	0:04:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 10"	25フォーム 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード	700	0:15:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォームチェック	100	0:02:00
Main-S②	50	×	7	1	1' 30"	12.5全力で走って 12.5ハード 12.5ハード 12.5スイム	350	0:10:30
Main-S③	25	×	4	1	1' 00"	一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:20

高田馬場

実践

テクニック

スピード
15_09_14
(月)

【テーマ】
●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※水を掴む感覚を	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォームチェック	200	0:04:20
Main-S①	100	×	7	1	2' 20"	25フォーム 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード	700	0:16:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォームチェック	100	0:02:10
Main-S②	50	×	6	1	1' 30"	12.5全力で走って 12.5ハード 12.5ハード 12.5スイム	300	0:09:00
Main-S③	25	×	4	1	1' 00"	一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:40

高田馬場

実践

テクニック

スピード
15_09_14
(月)

【テーマ】
●実践



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	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※水を掴む感覚を	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォームチェック	200	0:04:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	25フォーム 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォームチェック	100	0:02:20
Main-S②	50	×	6	1	1' 40"	12.5全力で走って 12.5ハード 12.5ハード 12.5スイム	300	0:10:00
Main-S③	25	×	4	1	1' 00"	一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:20

高田馬場

実践

テクニック

スピード
15_09_14
(月)

【テーマ】
●実践



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	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール 顔上げ 偶数 右手板左手クロール 顔上げ ※水を掴む感覚を	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 55"	フォームチェック	200	0:04:55
Main-S①	100	×	6	1	2' 40"	25フォーム 25ハード 25スイム 25前呼吸ハード	600	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォームチェック	100	0:02:30
Main-S②	50	×	5	1	1' 45"	12.5全力で走って 12.5ハード 12.5ハード 12.5スイム	250	0:08:45
Main-S③	25	×	4	1	1' 00"	一斉スタート ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:00