

スピード
高田馬場

パワー

実践
15_10_12
(月)

【テーマ】
●実戦



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	×	10	1	0' 45"	奇数 左手板右手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を押して 水しぶきが後ろに出るまで	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	先頭スイムハード 後続キックハード ※先頭は後続に追いつくまでハード 後続は追いつかれないように	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	奇数 前呼吸ハード 偶数 ノーブレ12.5ハード~12.5ハード	150	0:06:00
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

パワー

実践
15_10_12
(月)

【テーマ】
●実戦



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 ヘッドアップ フィニッシュ意識 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を押して 水しぶきが後ろに出るまで	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	先頭スイムハード 後続キックハード ※先頭は後続に追いつくまでハード 後続は追いつかれないように	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	奇数 前呼吸ハード 偶数 ノーブレ12.5ハード~12.5ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:30

スピード
高田馬場

パワー

実践
15_10_12
(月)

【テーマ】
●実戦



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	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を押して 水しぶきが後ろに出るまで	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100	×	7	1	3' 20"	先頭スイムハード 後続キックハード ※先頭は後続に追いつくまでハード 後続は追いつかれないように	700	0:23:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	奇数 前呼吸ハード 偶数 ノーブレ12.5ハード~12.5ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:00

スピード
高田馬場

パワー

実践
15_10_12
(月)

【テーマ】
●実戦



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	350	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を押して 水しぶきが後ろに出るまで	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100	×	7	1	3' 30"	先頭スイムハード 後続キックハード ※先頭は後続に追いつくまでハード 後続は追いつかれないように	700	0:24:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	奇数 前呼吸ハード 偶数 ノーブレ12.5ハード~12.5ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:53:55

スピード
高田馬場

パワー

実践
15_10_12
(月)

【テーマ】
●実戦



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	×	10	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を押して 水しぶきが後ろに出るまで	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100	×	6	1	3' 40"	先頭スイムハード 後続キックハード ※先頭は後続に追いつくまでハード 後続は追いつかれないように	600	0:22:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	奇数 前呼吸ハード 偶数 ノーブレ12.5ハード~12.5ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1650	0:53:50

スピード
高田馬場

パワー

実践
15_10_12
(月)

【テーマ】
●実戦



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	×	10	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 偶数 右手板左手クロール ヘッドアップ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を押して 水しぶきが後ろに出るまで	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 55"	フォーミング	200	0:04:55
Main-S①	100	×	6	1	3' 40"	先頭スイムハード 後続キックハード ※先頭は後続に追いつくまでハード 後続は追いつかれないように	600	0:22:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	奇数 前呼吸ハード 偶数 ノーブレ12.5ハード~12.5ハード	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1600	0:53:35