

スピード
高田馬場

パワー

筋持久力
15_10_16
(金)



【テーマ】
●スピード
●速い動作を

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 00"	チョイス	200	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	板キック ゆっくり	100	0:03:00
Pull	50	×	8	1	1' 05"	テンポアッププル25 スローテンポプル25 ※スピードではなくリズムの変化	400	0:08:40
Pull	50	×	8	1	0' 45"	一定ペースで	400	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールのキック	200	0:06:00
						偶数 平泳ぎの手クロールのキック		
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前右手クロール	200	0:06:00
						偶数 右手前左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで		
Main-S②	100	×	1	3	2' 30"	板キック	300	0:07:30
	50	×	3	3	0' 45"	スイム 一定ペースで レスト60"	450	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:15

スピード
高田馬場

パワー

筋持久力
15_10_16
(金)



【テーマ】
●スピード
●速い動作を

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	50	×	4	1	1' 05"	チョイス	200	0:04:20	
	25	×	4	1	0' 45"	板キック ゆっくり	100	0:03:00	
Pull	50	×	7	1	1' 10"	テンポアッププル25 スローテンポプル25 ※スピードではなくリズムの変化	350	0:08:10	
Pull	50	×	6	1	0' 50"	一定ペースで	300	0:05:00	
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30	
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールのキック 偶数 平泳ぎの手クロールのキック	200	0:06:00	
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00	
Main-S②	100	×	1	3	2' 30"	板キック	300	0:07:30	
	50	×	3	3	0' 50"	スイム 一定ペースで レスト60"	450	0:07:30	
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total							2400	0:54:00	

スピード
高田馬場

パワー

筋持久力
15_10_16
(金)



【テーマ】
●スピード
●速い動作を

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	4	1	0' 45"	板キック ゆっくり	100	0:03:00
Pull	50	×	6	1	1' 10"	テンポアッププル25 スローテンポプル25 ※スピードではなくリズムの変化	300	0:07:00
Pull	50	×	6	1	0' 55"	一定ペースで	300	0:05:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールのキック	200	0:06:40
						偶数 平泳ぎの手クロールのキック		
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手前右手クロール	150	0:05:00
						偶数 右手前左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで		
Main-S②	100	×	1	3	2' 50"	板キック	300	0:08:30
	50	×	3	3	0' 50"	スイム 一定ペースで レスト60"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:35

スピード
高田馬場

パワー

筋持久力
15_10_16
(金)



【テーマ】
●スピード
●速い動作を

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
	25	×	4	1	0' 45"	板キック ゆっくり	100	0:03:00
Pull	50	×	6	1	1' 15"	テンポアッププル25 スローテンポプル25 ※スピードではなくリズムの変化	300	0:07:30
Pull	50	×	5	1	1' 00"	一定ペースで	250	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールのキック 偶数 平泳ぎの手クロールのキック	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで	150	0:05:00
Main-S②	100	×	1	3	3' 00"	板キック	300	0:09:00
	50	×	2	3	1' 00"	スイム 一定ペースで レスト60"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:10

スピード
高田馬場

パワー

筋持久力
15_10_16
(金)



【テーマ】
●スピード
●速い動作を

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	3	1	1' 20"	チョイス	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 50"	板キック ゆっくり	100	0:03:20
Pull	50	×	6	1	1' 20"	テンポアッププル25 スローテンポプル25 ※スピードではなくリズムの変化	300	0:08:00
Pull	50	×	5	1	1' 05"	一定ペースで	250	0:05:25
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 バタフライの手クロールのキック 偶数 平泳ぎの手クロールのキック	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで	150	0:05:30
Main-S②	100	×	1	3	3' 00"	板キック	300	0:09:00
	50	×	2	3	1' 05"	スイム 一定ペースで レスト60"	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:35

スピード
高田馬場

パワー

筋持久力
15_10_16
(金)



【テーマ】
●スピード
●速い動作を

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	3	1	1' 30"	チョイス	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 50"	板キック ゆっくり	100	0:03:20
Pull	50	×	5	1	1' 30"	テンポアッププル25 スローテンポプル25 ※スピードではなくリズムの変化	250	0:07:30
Pull	50	×	4	1	1' 15"	一定ペースで	200	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 バタフライの手クロールのキック 偶数 平泳ぎの手クロールのキック	150	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	奇数 左手前右手クロール 偶数 右手前左手クロール ※キャッチからフィニッシュまで	150
Main-S②	100	×	1	3	3' 00"	板キック	300	0:09:00
	50	×	2	3	1' 10"	スイム 一定ペースで レスト60"	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:20