

スピード  
高田馬場

スタミナ

実践  
15\_11\_09  
(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	×	8	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 ※フィニッシュまでしっかり押し切る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フィニッシュ意識	200	0:03:20
Main-S①	75	×	6	1	1' 15"	50スイム 25前呼吸ハード	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:30

スピード  
高田馬場

スタミナ

実践  
15\_11\_09  
(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	×	8	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 ※フィニッシュまでしっかり押し切る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フィニッシュ意識	200	0:03:40
Main-S①	75	×	6	1	1' 20"	50スイム 25前呼吸ハード	450	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:40

スピード  
高田馬場

スタミナ

実践  
15\_11\_09  
(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 顔上げ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ ※フィニッシュまでしっかり押し切る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フィニッシュ意識	200	0:04:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 30"	50スイム 25前呼吸ハード	450	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S①	100	×	7	1	3' 00"	ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート	700	0:21:00
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

スタミナ

実践  
15\_11\_09  
(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	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	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 ※フィニッシュまでしっかり押し切る	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フィニッシュ意識	200	0:04:10
Main-S①	75	×	6	1	1' 40"	50スイム 25前呼吸ハード	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 20"	ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート	600	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:00

スピード  
高田馬場

スタミナ

実践  
15\_11\_09  
(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	×	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 ※フィニッシュまでしっかり押し切る	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フィニッシュ意識	200	0:04:30
Main-S①	75	×	4	1	1' 50"	50スイム 25前呼吸ハード	300	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 30"	ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート	600	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:10

スピード  
高田馬場

スタミナ

実践  
15\_11\_09  
(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	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
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 ※フィニッシュまでしっかり押し切る	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フィニッシュ意識	200	0:04:50
Main-S①	75	×	4	1	2' 00"	50スイム 25前呼吸ハード	300	0:08:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	呼吸整えて	50	0:01:30
Main-S①	100	×	6	1	3' 30"	ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート	600	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:40