

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
15_11_13
(金)

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 7' 20" | スイム100 板キック100 プル100 スイム100 | 400 | 0:07:20 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 奇数 板キック 偶数 板背泳ぎキック | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 20" | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| Main-S① | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 奇数 左手前 右手のみハード 偶数 右手前 左手のみハード | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 25 | × | 2 | 4 | 0' 45" | 板キックハード | 200 | 0:06:00 |
| | 50 | × | 4 | 4 | 0' 45" | スイム サークルアウトしないように | 800 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 10秒間けのび 残りスイム | 200 | 0:06:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:54:20 |

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
15_11_13
(金)

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 7' 40" | スイム100 板キック100 プル100 スイム100 | 400 | 0:07:40 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 板キック 偶数 板背泳ぎキック | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 40" | フォーミング | 200 | 0:03:40 |
| Main-S① | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 奇数 左手前 右手のみハード 偶数 右手前 左手のみハード | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 25 | × | 2 | 4 | 0' 45" | 板キックハード | 200 | 0:06:00 |
| | 50 | × | 4 | 4 | 0' 50" | スイム サークルアウトしないように | 800 | 0:13:20 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 10秒間けのび 残りスイム | 150 | 0:04:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2450 | 0:55:30 |

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
15_11_13
(金)

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 00" | スイム100 板キック100 プル100 スイム100 | 400 | 0:08:00 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 板キック 偶数 板背泳ぎキック | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 50" | フォーミング | 200 | 0:03:50 |
| Main-S① | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 左手前 右手のみハード 偶数 右手前 左手のみハード | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 25 | × | 2 | 4 | 0' 45" | 板キックハード | 200 | 0:06:00 |
| | 50 | × | 3 | 4 | 0' 55" | スイム サークルアウトしないように | 600 | 0:11:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 10秒間けのび 残りスイム | 150 | 0:04:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2250 | 0:54:20 |

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
15_11_13
(金)

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 20" | スイム100 板キック100 プル100 スイム100 | 400 | 0:08:20 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 板キック 偶数 板背泳ぎキック | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 10" | フォーミング | 200 | 0:04:10 |
| Main-S① | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 奇数 左手前 右手のみハード 偶数 右手前 左手のみハード | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 25 | × | 2 | 4 | 0' 45" | 板キックハード | 200 | 0:06:00 |
| | 50 | × | 3 | 4 | 1' 00" | スイム サークルアウトしないように | 600 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | イージー | 50 | 0:01:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 10秒間けのび 残りスイム | 150 | 0:05:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2150 | 0:54:40 |

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
15_11_13
(金)

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----|--------|-----------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | | | ● 各自ストレッチ | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 8' 40" | | スイム100 板キック100 プル100 スイム100 | 400 | 0:08:40 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | | 奇数 板キック 偶数 板背泳ぎキック | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | | フォーミング | 200 | 0:04:30 |
| Main-S① | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | | 奇数 左手前 右手のみハード 偶数 右手前 左手のみハード | 150 | 0:05:30 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | | イージー | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 25 | × | 2 | 3 | 0' 50" | | 板キックハード | 150 | 0:05:00 |
| | 50 | × | 4 | 3 | 1' 10" | | スイム サークルアウトしないように | 600 | 0:14:00 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | | イージー | 50 | 0:01:30 |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | | 10秒間けのび 残りスイム | 100 | 0:03:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2050 | 0:55:30 |

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
15_11_13
(金)

【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化



F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 9' 00" | スイム100 板キック100 プル100 スイム100 | 400 | 0:09:00 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 板キック 偶数 板背泳ぎキック | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 50" | フォーミング | 200 | 0:04:50 |
| Main-S① | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 奇数 左手前 右手のみハード 偶数 右手前 左手のみハード | 150 | 0:05:30 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | イージー | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 25 | × | 2 | 3 | 0' 50" | 板キックハード | 150 | 0:05:00 |
| | 50 | × | 3 | 3 | 1' 20" | スイム サークルアウトしないように | 450 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | イージー | 50 | 0:01:30 |
| Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 10秒間けのび 残りスイム | 100 | 0:03:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 1900 | 0:54:10 |