

テクニック
高田馬場

パワー

実践
15_11_20
(金)

【テーマ】

- 実践
- 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	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	10	1	0' 40"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ	250	0:06:40
Swim	50	×	8	1	1' 15"	12.5ランニング 12.5ハード 25スイム	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 15"	25前呼吸ハード 25スイム 25平泳ぎハード ※前呼吸は1/2で 平泳ぎの足はバタ足でもOK	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	14	1	0' 50"	その場ジャンプ5回 12.5ハード	350	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:20

テクニック
高田馬場

パワー

実践
15_11_20
(金)

【テーマ】

- 実践
- 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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ	250	0:07:30
Swim	50	×	8	1	1' 15"	12.5ランニング 12.5ハード 25スイム	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	25前呼吸ハード 25スイム 25平泳ぎハード ※前呼吸は1/2で 平泳ぎの足はバタ足でもOK	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	0' 50"	その場ジャンプ5回 12.5ハード	300	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:50

テクニック
高田馬場

パワー

実践
15_11_20
(金)

【テーマ】

- 実践
- 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	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ	250	0:07:30
Swim	50	×	7	1	1' 20"	12.5ランニング 12.5ハード 25スイム	350	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	25前呼吸ハード 25スイム 25平泳ぎハード ※前呼吸は1/2で 平泳ぎの足はバタ足でもOK	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	0' 55"	その場ジャンプ5回 12.5ハード	250	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:20

テクニック
高田馬場

パワー

実践
15_11_20
(金)

【テーマ】

- 実践
- 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	100	×	4	1	2' 20"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 30"	12.5ランニング 12.5ハード 25スイム	300	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	25前呼吸ハード 25スイム 25平泳ぎハード ※前呼吸は1/2で 平泳ぎの足はバタ足でもOK	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	その場ジャンプ5回 12.5ハード	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20

テクニック
高田馬場

パワー

実践
15_11_20
(金)

【テーマ】

- 実践
- 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	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ	250	0:09:10
Swim	50	×	6	1	1' 40"	12.5ランニング 12.5ハード 25スイム	300	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 50"	25前呼吸ハード 25スイム 25平泳ぎハード ※前呼吸は1/2で 平泳ぎの足はバタ足でもOK	450	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	その場ジャンプ5回 12.5ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:40

テクニック
高田馬場

パワー

実践
15_11_20
(金)

【テーマ】

- 実践
- 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	100	×	3	1	2' 40"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板左手 右手クロール 顔上げ 偶数 板右手 左手クロール 顔上げ	200	0:07:20
Swim	50	×	6	1	1' 45"	12.5ランニング 12.5ハード 25スイム	300	0:10:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	75	×	6	1	2' 00"	25前呼吸ハード 25スイム 25平泳ぎハード ※前呼吸は1/2で 平泳ぎの足はバタ足でもOK	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	その場ジャンプ5回 12.5ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:50