



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スピード

スタミナ
15_12_18
(金)

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' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	3 _本 ラインターン	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-K①	200	×	5	1	4' 30"	ドラフティングスイム2 後続は1秒後スタート 25 _本 で先頭は一番後ろへ	1000	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:00



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スピード

スタミナ
15_12_18
(金)

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' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	3 _本 ラインターン	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-K①	200	×	5	1	5' 00"	ドラフティングスイム2 後続は1秒後スタート 25 _本 で先頭は一番後ろへ	1000	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:30



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スピード

スタミナ
15_12_18
(金)

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' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 00"	3 _本 ラインターン	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Main-K①	200	×	4	1	5' 30"	ドラフティングスイム2 後続は1秒後スタート 25 _本 で先頭は一番後ろへ	800	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スピード

スタミナ
15_12_18
(金)

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' 30"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 10"	3 _本 ラインターン	500	0:10:50
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Main-K①	200	×	4	1	5' 30"	ドラフティングスイム2 後続は1秒後スタート 25 _本 で先頭は一番後ろへ	800	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:00



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スピード

スタミナ
15_12_18
(金)

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' 50"	チョイス	400	0:08:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手クロール 顔上げ フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 20"	3 _本 ラインターン	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Main-K①	200	×	4	1	6' 00"	ドラフティングスイム2 後続は1秒後スタート 25 _本 で先頭が一番後ろへ	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:30



【テーマ】
●実践

高田馬場 実践

スピード

スタミナ
15_12_18
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	7' 30"	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 フィニッシュ 偶数 右手板 左手クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 30"	3 _本 ラインターン	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Main-K①	200	×	4	1	6' 00"	ドラフティングスイム2 後続は1秒後スタート 25 _本 で先頭が一番後ろへ	800	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:50