



【テーマ】
●実践

テクニック
高田馬場

スピード

実践
16_01_15
(金)

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' 40"	顔上げ平泳ぎ ※前で一度ストップ	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	3 _本 ライン上でターン	800	0:14:00
Main-S①	50	×	10	1	1' 05"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	500	0:10:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	1' 00"	先頭から1秒後スタート 一番後ろの人が追い抜く 順番は毎回チェンジ	300	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:50



【テーマ】
●実践

テクニック
高田馬場

スピード

実践
16_01_15
(金)

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' 45"	顔上げ平泳ぎ ※前で一度ストップ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	3 _本 ライン上でターン	600	0:11:30
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	1' 00"	先頭から1秒後スタート 一番後ろの人が追い抜く 順番は毎回チェンジ	300	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:50



【テーマ】
●実践

テクニック
高田馬場

スピード

実践
16_01_15
(金)

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"	顔上げ平泳ぎ ※前で一度ストップ	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 05"	3 _本 ライン上でターン	500	0:10:25
Main-S①	50	×	8	1	1' 20"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 10"	先頭から1秒後スタート 一番後ろの人が追い抜く 順番は毎回チェンジ	250	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:25



【テーマ】
●実践

テクニック
高田馬場

スピード

実践
16_01_15
(金)

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' 50"	顔上げ平泳ぎ ※前で一度ストップ	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 10"	3 _本 ライン上でターン	500	0:10:50
Main-S①	50	×	8	1	1' 20"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 15"	先頭から1秒後スタート 一番後ろの人が追い抜く 順番は毎回チェンジ	250	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:50



【テーマ】
●実践

テクニック
高田馬場

スピード

実践
16_01_15
(金)

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"	顔上げ平泳ぎ ※前で一度ストップ	200	0:07:20
Swim	100	×	5	1	2' 30"	3 _本 ライン上でターン	500	0:12:30
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 15"	先頭から1秒後スタート 一番後ろの人が追い抜く 順番は毎回チェンジ	200	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:55:50



【テーマ】
●実践

テクニック
高田馬場

スピード

実践
16_01_15
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 30"	チョイス	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	顔上げ平泳ぎ ※前で一度ストップ	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 40"	3 _本 ライン上でターン	400	0:10:40
Main-S①	50	×	7	1	1' 40"	12.5全力で走って 12.5ヘッドアップハード 25スイム	350	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 20"	先頭から1秒後スタート 一番後ろの人が追い抜く 順番は毎回チェンジ	200	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1600	0:53:50