

実践  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
16\_02\_01  
(月)

【テーマ】  
●実践



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' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手板 右手クロール フィニッシュからリカバリー 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュからリカバリー	200	0:05:20
Swim	75	×	8	1	1' 20"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 1/5呼吸25	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	1000	×	1	1	15' 00"	1コースから5コースを使って15分間泳 ※5コースに着いたら上に上がって戻って1コースへ	1000	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	25	×	8	1	1' 00"	板キックハード ※残った足をしっかり使おう！！	200	0:08:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:20

実践  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
16\_02\_01  
(月)

【テーマ】  
●実践



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' 20"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	奇数 左手板 右手クロール フィニッシュからリカバリー 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュからリカバリー	150	0:04:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 1/5呼吸25	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	900	×	1	1	15' 00"	1コースから5コースを使って15分間泳 ※5コースに着いたら上に上がって戻って1コースへ	900	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	25	×	8	1	1' 00"	板キックハード ※残った足をしっかり使おう！！	200	0:08:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:40

実践  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
16\_02\_01  
(月)

【テーマ】  
●実践



C

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"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 左手板 右手クロール フィニッシュからリカバリー 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュからリカバリー	150	0:04:30
Swim	75	×	6	1	1' 40"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 1/5呼吸25	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	800	×	1	1	15' 00"	1コースから5コースを使って15分間泳 ※5コースに着いたら上に上がって戻って1コースへ	800	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	25	×	8	1	1' 00"	板キックハード ※残った足をしっかり使おう！！	200	0:08:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:30

実践  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
16\_02\_01  
(月)

【テーマ】  
●実践



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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 左手板 右手クロール フィニッシュからリカバリー 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュからリカバリー	150	0:04:30
Swim	75	×	6	1	1' 45"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 1/5呼吸25	450	0:10:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	750	×	1	1	15' 00"	1コースから5コースを使って15分間泳 ※5コースに着いたら上に上がって戻って1コースへ	750	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	25	×	8	1	1' 00"	板キックハード ※残った足をしっかり使おう！！	200	0:08:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:20

実践  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
16\_02\_01  
(月)

【テーマ】  
●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 45"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール フィニッシュからリカバリー 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュからリカバリー	150	0:05:00
Swim	75	×	6	1	1' 55"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 1/5呼吸25	450	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	650	×	1	1	15' 00"	1コースから5コースを使って15分間泳 ※5コースに着いたら上に上がって戻って1コースへ	650	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	25	×	8	1	1' 00"	板キックハード ※残った足をしっかり使おう！！	200	0:08:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:55

実践  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
16\_02\_01  
(月)

【テーマ】  
●実践



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' 10"	チョイス	300	0:07:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手クロール フィニッシュからリカバリー 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュからリカバリー	200	0:07:20
Swim	75	×	4	1	2' 05"	クロール25 顔上げ平泳ぎ25 1/5呼吸25	300	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	600	×	1	1	15' 00"	1コースから5コースを使って15分間泳 ※5コースに着いたら上に上がって戻って1コースへ	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-K	25	×	8	1	1' 00"	板キックハード ※残った足をしっかり使おう！！	200	0:08:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:30