

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_02_05
(金)

- 【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識



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"	板クロール リカバリー5秒かけて	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1/1呼吸 ゆっくり リカバリー肘確認	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	75	×	8	1	1' 15"	50クロール25バタフライ	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！ ※タイム取れたらタイム取ります	400	0:12:00
Swim	25	×	4	2	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
						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							2400	0:55:10

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_02_05
(金)

- 【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識



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"	板クロール リカバリー5秒かけて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1/1呼吸 ゆっくり リカバリー肘確認	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	75	×	6	1	1' 25"	50クロール25バタフライ	450	0:08:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！ ※タイム取れたらタイム取ります	400	0:12:00
Swim	25	×	4	2	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
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	0:55:15

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_02_05
(金)

- 【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識



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	×	6	1	0' 45"	板クロール リカバリー5秒かけて	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 ゆっくり リカバリー肘確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	75	×	6	1	1' 40"	50クロール25バタフライ	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！ ※タイム取れたらタイム取ります	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	100	0:02:40
						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							2100	0:54:05

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_02_05
(金)

- 【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識



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	×	6	1	0' 50"	板クロール リカバリー5秒かけて	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 ゆっくり リカバリー肘確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	75	×	6	1	1' 50"	50クロール25バタフライ	450	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	1	2' 00"	ハード！！ ※タイム取れたらタイム取ります	300	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
						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	0:55:20

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_02_05
(金)

- 【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール リカバリー5秒かけて	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 ゆっくり リカバリー肘確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	75	×	6	1	2' 05"	50クロール25バタフライ	450	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	1	2' 00"	ハード！！ ※タイム取れたらタイム取ります	300	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
						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							1800	0:55:00

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_02_05
(金)

- 【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板クロール リカバリー5秒かけて	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 ゆっくり リカバリー肘確認	200	0:06:40
Swim	150	×	1	1	3' 50"	フォーミング	150	0:03:50
Main-S①	75	×	6	1	2' 15"	50クロール25バタフライ	450	0:13:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	50	×	6	1	2' 00"	ハード！！ ※タイム取れたらタイム取ります	300	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	IM1本ずつ	100	0:03:20
						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							1700	0:55:20