

テクニック  
高田馬場

スタミナ

実践  
16\_02\_12  
(金)

【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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 05"	ドルフィンスルー3回～スイム/25 ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだして	400	0:08:40
Swim	200	×	3	1	3' 30"	3 <sub>フル</sub> ターン	600	0:10:30
Main-S①	25	×	18	1	1' 10"	1コースから5コースに向かって斜めに泳ぐ コースロープは潜るか乗り越えて 5コース着いたら上がって戻ってくる	450	0:21:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸をなるべくしないで ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
						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	0:55:10

テクニック  
高田馬場

スタミナ

実践  
16\_02\_12  
(金)

【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	50	×	7	1	1' 05"	チョイス	350	0:07:35
Drill	50	×	7	1	1' 10"	ドルフィンスルー3回～スイム/25 ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだして	350	0:08:10
Swim	200	×	3	1	3' 45"	3 <sub>ト</sub> ルターン	600	0:11:15
Main-S①	25	×	18	1	1' 10"	1コースから5コースに向かって斜めに泳ぐ コースロープは潜るか乗り越えて 5コース着いたら上がって戻ってくる	450	0:21:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸をなるべくしないで ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
						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							1950	0:55:00

テクニック  
高田馬場

スタミナ

実践  
16\_02\_12  
(金)

【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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	50	×	6	1	1' 15"	ドルフィンスルー3回～スイム/25 ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだして	300	0:07:30
Swim	200	×	3	1	4' 00"	3 <sub>フル</sub> ターン	600	0:12:00
Main-S①	25	×	18	1	1' 10"	1コースから5コースに向かって斜めに泳ぐ コースロープは潜るか乗り越えて 5コース着いたら上がって戻ってくる	450	0:21:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸をなるべくしないで ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
						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							1850	0:54:30

テクニック  
高田馬場

スタミナ

実践  
16\_02\_12  
(金)

【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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	50	×	5	1	1' 20"	ドルフィンスルー3回～スイム/25 ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだして	250	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	3 <sub>フル</sub> ターン	600	0:12:45
Main-S①	25	×	18	1	1' 10"	1コースから5コースに向かって斜めに泳ぐ コースロープは潜るか乗り越えて 5コース着いたら上がって戻ってくる	450	0:21:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸をなるべくしないで ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
						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	0:54:55

テクニック  
高田馬場

スタミナ

実践  
16\_02\_12  
(金)

【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	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	50	×	4	1	1' 30"	ドルフィンスルー3回～スイム/25 ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだして	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 40"	3 <sub>トル</sub> ターン	600	0:14:00
Main-S①	25	×	18	1	1' 10"	1コースから5コースに向かって斜めに泳ぐ コースロープは潜るか乗り越えて 5コース着いたら上がって戻ってくる	450	0:21:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸をなるべくしないで ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
						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							1650	0:53:20

テクニック  
高田馬場

スタミナ

実践  
16\_02\_12  
(金)

【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	50	×	3	1	1' 30"	チョイス	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 40"	ドルフィンスルー3回～スイム/25 ※3回目は足をつかないでそのまま泳ぎだして	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	5' 00"	3 <sub>フル</sub> ターン	600	0:15:00
Main-S①	25	×	18	1	1' 10"	1コースから5コースに向かって斜めに泳ぐ コースロープは潜るか乗り越えて 5コース着いたら上がって戻ってくる	450	0:21:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸をなるべくしないで ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
						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							1550	0:52:30