



【テーマ】
●スピード
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

変化
16_02_22
(月)

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"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リカバリーリラックス	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング 動作確認	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手板 左手手の甲腰 呼吸動作 偶数 左手板 右手手の甲腰 呼吸動作	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:00
Main-S②	75	×	10	1	1' 20"	25ハード 25スイム 25バタフライ	750	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	12	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	300	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							2450	0:54:50



【テーマ】
●スピード
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

変化
16_02_22
(月)

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	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リカバリーリラックス	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング 動作確認	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手板 左手手の甲腰 呼吸動作 偶数 左手板 右手手の甲腰 呼吸動作	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:00
Main-S②	75	×	10	1	1' 30"	25ハード 25スイム 25バタフライ	750	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	8	1	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							2350	0:55:00



【テーマ】
●スピード
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

変化
16_02_22
(月)

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	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リカバリーリラックス	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング 動作確認	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手板 左手手の甲腰 呼吸動作 偶数 左手板 右手手の甲腰 呼吸動作	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	25ハード 25スイム 25バタフライ	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
						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							2200	0:55:40



【テーマ】
●スピード
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

変化
16_02_22
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 10"	チョイス	300	0:06:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リカバリーリラックス	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング 動作確認	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 右手板 左手手の甲腰 呼吸動作 偶数 左手板 右手手の甲腰 呼吸動作	150	0:05:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 45"	25ハード 25スイム 25バタフライ	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
						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	0:54:20



【テーマ】
●スピード
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

変化
16_02_22
(月)

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' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リカバリーリラックス	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング 動作確認	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 右手板 左手手の甲腰 呼吸動作 偶数 左手板 右手手の甲腰 呼吸動作	150	0:05:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:05:30
Main-S②	75	×	8	1	1' 55"	25ハード 25スイム 25バタフライ	600	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	8	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:40
						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							1900	0:55:15



【テーマ】
●スピード
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

変化
16_02_22
(月)

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' 00"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ フィンガーネイル ※リカバリーリラックス	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング 動作確認	100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 右手板 左手手の甲腰 呼吸動作 偶数 左手板 右手手の甲腰 呼吸動作	150	0:05:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:05:30
Main-S②	75	×	8	1	2' 05"	25ハード 25スイム 25バタフライ	600	0:16:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Swim	25	×	8	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:40
						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							1850	0:55:40