



【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

変化
16_03_04
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	3' 45"	チョイス	400	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 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' 40"	キャッチアップ ストレートアーム	200	0:05:20
Main-S①	50	×	14	1	1' 00"	12.5バタフライハード 37.5クロール	700	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 15"	ビルドアップ ※25秒ずつスピード上げて	600	0:10:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	IM	400	0:07:30
						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							2900	0:55:05



【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

変化
16_03_04
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	3' 50"	チョイス	400	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 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' 50"	フォーミング 動作確認	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ ストレートアーム	200	0:05:20
Main-S①	50	×	10	1	1' 05"	12.5バタフライハード 37.5クロール	500	0:10:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	ビルドアップ ※25本ずつスピード上げて	600	0:10:40
Swim	200	×	2	1	4' 00"	IM	400	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	0:53:20



【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

変化
16_03_04
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	4' 10"	チョイス	400	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 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' 55"	フォーミング 動作確認	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ ストレートアーム	200	0:05:20
Main-S①	50	×	12	1	1' 10"	12.5バタフライハード 37.5クロール	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	ビルドアップ ※25秒ずつスピード上げて	600	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	IM100 クロール100	200	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							2600	0:54:20



【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

変化
16_03_04
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	4' 20"	チョイス	400	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 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	2' 10"	フォーミング 動作確認	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ストレートアーム	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	12.5バタフライハード 37.5クロール	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	ビルドアップ ※25 分 ずつスピード上げて	600	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	IM100 クロール100	200	0:04:20
						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	0:54:00



【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

変化
16_03_04
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	3' 30"	チョイス	300	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 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' 20"	フォーミング 動作確認	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ ストレートアーム	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 20"	12.5バタフライハード 37.5クロール	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	ビルドアップ ※25本ずつスピード上げて	450	0:11:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	IM100 クロール100	200	0:04:40
						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							2150	0:53:50



【テーマ】
●スピード
●リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

変化
16_03_04
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	3' 45"	チョイス	300	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 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' 30"	フォーミング 動作確認	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ ストレートアーム	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	12.5バタフライハード 37.5クロール	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	2' 00"	ビルドアップ ※25秒ずつスピード上げて	450	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	IM100	100	0:02:30
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	0:54:35