



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_03_21
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 20"	グライドキック25 スイム50	450	0:08:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	リアスカーリング	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' 40"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	6	3	0' 20"	スピード上げて！！ レスト60"	450	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 50"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し	800	0:14:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	全身リラックス 脱力した状態で泳ぎましょう！！	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:20



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_03_21
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	リアスカーリング	200	0:06:00
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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	4	3	0' 20"	スピード上げて！！ レスト60"	300	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	7	1	2' 00"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し	700	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	全身リラックス 脱力した状態で泳ぎましょう！！	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:52:50



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_03_21
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill-P	25	×	6	1	0' 50"	リアスカーリング	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング 動作確認	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	3	0' 25"	スピード上げて！！ レスト60"	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	2' 10"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し	600	0:13:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	全身リラックス 脱力した状態で泳ぎましょう！！	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:00



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_03_21
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill-P	25	×	6	1	0' 50"	リアスカーリング	150	0:05:00
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' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Main-S①	25	×	4	3	0' 25"	スピード上げて！！ レスト60"	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 15"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し	600	0:13:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	全身リラックス 脱力した状態で泳ぎましょう！！	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:52:30



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_03_21
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill-P	25	×	6	1	0' 55"	リアスカーリング	150	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング 動作確認	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	2	0' 30"	スピード上げて！！ レスト60"	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 30"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	全身リラックス 脱力した状態で泳ぎましょう！！	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:52:40



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_03_21
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	2' 00"	グライドキック25 スイム50	300	0:08:00
Drill-P	25	×	6	1	1' 00"	リアスカーリング	150	0:06:00
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' 55"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:07:20
Main-S①	25	×	4	2	0' 30"	スピード上げて！！ レスト60"	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 40"	4ストロークスイム8ストロークハード 繰り返し	400	0:10:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	全身リラックス 脱力した状態で泳ぎましょう！！	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:52:00