



【テーマ】
●スピード
●動作確認

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_01
(金)

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"	キャッチアップ 1ストローク5秒以上かけて ※丁寧な動作	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチからフィニッシュまでスカーリングで 片手ずつ交互 ※前の手は止めておく	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	肩に手を当ててスピンドロール12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:05:20
Main-S②	50	×	10	1	1' 10"	12.5ハード 25イージー 12.5ハード	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	8	1	1' 15"	50クロール 25バタフライ	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:50



【テーマ】
●スピード
●動作確認

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_01
(金)

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' 40"	キャッチアップ 1ストローク5秒以上かけて ※丁寧な動作	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチからフィニッシュまでスカーリングで 片手ずつ交互 ※前の手は止めておく	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	肩に手を当ててスピンドロール12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 10"	12.5ハード 25イージー 12.5ハード	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	8	1	1' 20"	50クロール 25バタフライ	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:30



【テーマ】
●スピード
●動作確認

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_01
(金)

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	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 1ストローク5秒以上かけて ※丁寧な動作	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチからフィニッシュまでスカーリングで 片手ずつ交互 ※前の手は止めておく	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	肩に手を当ててスピンドロール12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 15"	12.5ハード 25イージー 12.5ハード	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	6	1	1' 30"	50クロール 25バタフライ	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:20



【テーマ】
●スピード
●動作確認

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_01
(金)

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	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 1ストローク5秒以上かけて ※丁寧な動作	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチからフィニッシュまでスカーリングで 片手ずつ交互 ※前の手は止めておく	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	肩に手を当ててスピンドロール12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 20"	12.5ハード 25イージー 12.5ハード	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	75	×	4	1	1' 40"	50クロール 25バタフライ	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:00



【テーマ】
●スピード
●動作確認

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_01
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 1ストローク5秒以上かけて ※丁寧な動作	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチからフィニッシュまでスカーリングで 片手ずつ交互 ※前の手は止めておく	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	肩に手を当ててスピンドロール12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 20"	12.5ハード 25イージー 12.5ハード	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	75	×	4	1	1' 45"	50クロール 25バタフライ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:40



【テーマ】
●スピード
●動作確認

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_01
(金)

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	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ 1ストローク5秒以上かけて ※丁寧な動作	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチからフィニッシュまでスカーリングで 片手ずつ交互 ※前の手は止めておく	200	0:07:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	肩に手を当ててスピンドロール12.5 スイム12.5 ※肩が速く動く感覚を	200	0:06:40
Main-S②	50	×	6	1	1' 30"	12.5ハード 25イージー 12.5ハード	300	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	75	×	4	1	1' 50"	50クロール 25バタフライ	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:20