



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スピード

実践
16_04_08
(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	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	12.5潜水キック～スイム	250	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 00"	3 _分 ラインターン	800	0:12:00
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープを外して 10分で反対周り	1500	0:20:00
Kick	25	×	6	1	1' 00"	シッティングボードキック ※板に座って 後ろ向きでキック	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:54:40



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スピード

実践
16_04_08
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	5' 40"	チョイス	300	0:05:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5潜水キック～スイム	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 45"	3 _分 ラインターン	800	0:15:00
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープを外して 10分で反対周り	1500	0:20:00
Kick	25	×	6	1	1' 00"	シッティングボードキック ※板に座って 後ろ向きでキック	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:55:00



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スピード

実践
16_04_08
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	5' 50"	チョイス	300	0:05:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	12.5潜水キック～スイム	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	3' 55"	3 _分 ラインターン	800	0:15:40
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープを外して 10分で反対周り	1500	0:20:00
Kick	25	×	6	1	1' 00"	シッティングボードキック ※板に座って 後ろ向きでキック	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:00



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スピード

実践
16_04_08
(金)

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' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	12.5潜水キック～スイム	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 05"	3 _分 ラインターン	800	0:16:20
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープを外して 10分で反対周り	1500	0:20:00
Kick	25	×	6	1	1' 00"	シッティングボードキック ※板に座って 後ろ向きでキック	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:20



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スピード

実践
16_04_08
(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	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	12.5潜水キック～スイム	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 15"	3 _分 ラインターン	600	0:12:45
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープを外して 10分で反対周り	1500	0:20:00
Kick	25	×	6	1	1' 00"	シッティングボードキック ※板に座って 後ろ向きでキック	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:25



【テーマ】
●実践

筋持久力
高田馬場

スピード

実践
16_04_08
(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	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	12.5潜水キック～スイム	150	0:05:30
Swim	200	×	3	1	4' 40"	3 _分 ラインターン	600	0:14:00
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"	20分間泳 ※コースロープを外して 10分で反対周り	1500	0:20:00
Kick	25	×	6	1	1' 00"	シッティングボードキック ※板に座って 後ろ向きでキック	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:10