



【テーマ】  
●スピード  
●動作確認

スピード  
高田馬場

変化

テクニック  
16\_04\_18  
(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"	25グライドキック 50スイム	450	0:08:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 40"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック6チェンジ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	2	4	0' 20"	ハード	200	0:02:40
	50	×	1	4	0' 40"	ハード レスト60"	200	0:02:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	10	1	1' 20"	ビルドアップ 25 <sup>本</sup> ずつ ※スピードアップを	750	0:13:20
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:50:20



【テーマ】  
●スピード  
●動作確認

スピード  
高田馬場

変化

テクニック  
16\_04\_18  
(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"	25グライドキック 50スイム	450	0:09:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6チェンジ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 20"	ハード	200	0:02:40
	50	×	1	4	0' 45"	ハード レスト60"	200	0:03:00
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 <sup>本</sup> ずつ ※スピードアップを	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:52:00



【テーマ】  
●スピード  
●動作確認

スピード  
高田馬場

変化

テクニック  
16\_04\_18  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 40"	25グライドキック 50スイム	450	0:10:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	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"	サイドキック6チェンジ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 25"	ハード	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 50"	ハード レスト60"	200	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 40"	ビルドアップ 25 <del>を</del> ずつ ※スピードアップを	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:52:20



【テーマ】  
●スピード  
●動作確認

スピード  
高田馬場

変化

テクニック  
16\_04\_18  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 40"	25グライドキック 50スイム	450	0:10:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6チェンジ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 25"	ハード	150	0:02:30
	50	×	1	3	0' 50"	ハード レスト60"	150	0:02:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ 25 <sup>本</sup> ずつ ※スピードアップを	450	0:10:30
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:51:20



【テーマ】  
●スピード  
●動作確認

スピード  
高田馬場

変化

テクニック  
16\_04\_18  
(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"	25グライドキック 50スイム	300	0:07:20
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	サイドキック6チェンジ	150	0:05:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 30"	ハード	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 00"	ハード レスト60"	150	0:03:00
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 <sup>本</sup> ずつ ※スピードアップを	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:51:30



【テーマ】  
●スピード  
●動作確認

スピード  
高田馬場

変化

テクニック  
16\_04\_18  
(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"	25グライドキック 50スイム	300	0:08:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 55"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック6チェンジ	150	0:05:30
Main-S①	25	×	2	3	0' 35"	ハード	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 10"	ハード レスト60"	150	0:03:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	2' 10"	ビルドアップ 25 <sup>本</sup> ずつ ※スピードアップを	300	0:08:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:51:30