

スピード
高田馬場

筋持久力

実践
16_04_25
(月)

【テーマ】
●実践
●動作確認



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-K	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム12.5	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 10"	3 _{フル} ライン ターン	800	0:12:40
Main-S①	25	×	12	1	0' 45"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 最後尾の人は5 _{フル} ラインを通過したら先頭までダッシュ	300	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 50"	75スイム 25上に上がって戻ってくる 75 _{フル} でタッチしたらそのままプールから上がって 戻ってくる	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

スピード
高田馬場

筋持久力

実践
16_04_25
(月)

【テーマ】
●実践
●動作確認



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム12.5	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 45"	3 _{フル} ライン ターン	800	0:15:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 最後尾の人は5 _{フル} ラインを通過したら先頭までダッシュ	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	2' 10"	75スイム 25上に上がって戻ってくる 75 _{フル} でタッチしたらそのままプールから上がって戻ってくる	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30

スピード
高田馬場

筋持久力

実践
16_04_25
(月)

【テーマ】
●実践
●動作確認



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill-K	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム12.5	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	3' 55"	3 _{トラ} ライン ターン	800	0:15:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 最後尾の人は5 _{トラ} ラインを通過したら先頭までダッシュ	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	2' 20"	75スイム 25上に上がって戻ってくる 75 _{トラ} でタッチしたらそのままプールから上がって戻ってくる	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:50

スピード
高田馬場

筋持久力

実践
16_04_25
(月)

【テーマ】
●実践
●動作確認



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-K	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム12.5	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"	3 _{トラ} ライン ターン	800	0:16:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 最後尾の人は5 _{トラ} ラインを通過したら先頭までダッシュ	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	2' 30"	75スイム 25上に上がって戻ってくる 75 _{トラ} でタッチしたらそのままプールから上がって戻ってくる	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:20

スピード
高田馬場

筋持久力

実践
16_04_25
(月)

【テーマ】
●実践
●動作確認



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-K	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム12.5	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 15"	3 _{フル} ライン ターン	800	0:17:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 最後尾の人は5 _{フル} ラインを通過したら先頭までダッシュ	200	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 40"	75スイム 25上に上がって戻ってくる 75 _{フル} でタッチしたらそのままプールから上がって戻ってくる	500	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:00

スピード
高田馬場

筋持久力

実践
16_04_25
(月)

【テーマ】
●実践
●動作確認



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-K	25	×	6	1	0' 55"	潜水キック12.5～スイム12.5	150	0:05:30
Swim	200	×	4	1	4' 40"	3 _{ドル} ライン ターン	800	0:18:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	ドラフティングスイム 後続は1秒後にスタート 最後尾の人は5 _{ドル} ラインを通過したら先頭までダッシュ	200	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 50"	75スイム 25上に上がって戻ってくる 75 _{ドル} でタッチしたらそのままプールから上がって戻ってくる	400	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:30