

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_29
(金)

【テーマ】
●スピード
●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	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 偶数 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回 ※キックの打ち過ぎに注意	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"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:05:20
Main-S①	50	×	8	1	1' 00"	バタフライハード12.5 クロール37.5	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	キャッチジャンプ5回 25 ^分 スイム	200	0:07:20
Main-S③	50	×	8	1	1' 05"	クロール37.5 平泳ぎハード12.5	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_29
(金)

【テーマ】
●スピード
●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	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 偶数 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回 ※キックの打ち過ぎに注意	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:00
Main-S①	50	×	6	1	1' 10"	バタフライハード12.5 クロール37.5	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	キャッチジャンプ5回 25 ^分 スイム	200	0:07:20
Main-S③	50	×	6	1	1' 10"	クロール37.5 平泳ぎハード12.5	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:50

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_29
(金)

【テーマ】
●スピード
●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	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 偶数 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回 ※キックの打ち過ぎに注意	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"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:06:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 10"	バタフライハード12.5 クロール37.5	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	キャッチジャンプ5回 25 ^分 スイム	200	0:07:20
Main-S③	50	×	6	1	1' 10"	クロール37.5 平泳ぎハード12.5	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:00

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_29
(金)

【テーマ】
●スピード
●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	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 偶数 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回 ※キックの打ち過ぎに注意	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	150	0:05:00
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	バタフライハード12.5 クロール37.5	300	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	キャッチジャンプ5回 25 ^分 スイム	200	0:08:00
Main-S③	50	×	6	1	1' 15"	クロール37.5 平泳ぎハード12.5	300	0:07:30
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:45

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_29
(金)

【テーマ】
●スピード
●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	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 偶数 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回 ※キックの打ち過ぎに注意	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	150	0:05:00
Main-S①	50	×	5	1	1' 20"	バタフライハード12.5 クロール37.5	250	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	キャッチジャンプ5回 25 ^分 スイム	200	0:08:00
Main-S③	50	×	5	1	1' 20"	クロール37.5 平泳ぎハード12.5	250	0:06:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:20

筋持久力
高田馬場

スピード

テクニック
16_04_29
(金)

【テーマ】
●スピード
●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	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 偶数 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回 ※キックの打ち過ぎに注意	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' 50"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	150	0:05:00
Main-S①	50	×	5	1	1' 20"	バタフライハード12.5 クロール37.5	250	0:06:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	キャッチジャンプ5回 25 ^分 スイム	200	0:08:00
Main-S③	50	×	5	1	1' 20"	クロール37.5 平泳ぎハード12.5	250	0:06:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:40