



【テーマ】
●実践

パワー
高田馬場

スピード

実践
16_05_06
(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	6' 30"		チョイス	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"		板Pull タッチ ※ビート板を足で挟んで タッチ	200	0:05:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりからスピードを出す	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	400	×	2	1	10' 00"		400TT 全力でGO！！	800	0:20:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"		奇数 IM 偶数 クロール	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:53:30



【テーマ】
●実践

パワー
高田馬場

スピード

実践
16_05_06
(金)

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' 00"		チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板Pull タッチ ※ビート板を足で挟んで タッチ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりからスピードを出す	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	400	×	2	1	10' 00"		400TT 全力でGO！！	800	0:20:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"		奇数 IM100 クロール100 偶数 クロール	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:54:00



【テーマ】
●実践

パワー
高田馬場

スピード

実践
16_05_06
(金)

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' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"		板Pull タッチ ※ビート板を足で挟んで タッチ	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりからスピードを出す	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	400	×	2	1	10' 00"		400TT 全力でGO！！	800	0:20:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"		奇数 IM100 クロール100 偶数 クロール	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:30
Total								2250	0:53:30



【テーマ】
●実践

パワー
高田馬場

スピード

実践
16_05_06
(金)

D

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	25	×	8	1	0' 50"		板Pull タッチ ※ビート板を足で挟んで タッチ	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりからスピードを出す	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	400	×	2	1	10' 00"		400TT 全力でGO！！	800	0:20:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"		奇数 クロール 大きく ゆっくり 偶数 1/3呼吸	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:53:00



【テーマ】
●実践

パワー
高田馬場

スピード

実践
16_05_06
(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' 50"		チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"		板Pull タッチ ※ビート板を足で挟んで タッチ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりからスピードを出す	150	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	400	×	2	1	12' 00"		400TT 全力でGO！！	800	0:24:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"		1/3呼吸	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:53:50



【テーマ】
●実践

パワー
高田馬場

スピード

実践
16_05_06
(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	7' 00"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"		板Pull タッチ ※ビート板を足で挟んで タッチ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"		浮き上がり6ストロークハード～スイム ※浮き上がりからスピードを出す	150	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	400	×	2	1	12' 00"		400TT 全力でGO！！	800	0:24:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"		1/3呼吸	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:54:40