



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_05_16
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	スピנקロール(肩に手を当てて)12.5 スイム12.5	200	0:05:20
Main-S②	100	×	8	1	1' 50"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25回でリセット	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	8	1	0' 45"	奇数 足を開いた状態で キックしない 偶数 足を閉じた状態で キックしない	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:00



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_05_16
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	スピנקロール(肩に手を当てて)12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S②	100	×	8	1	1' 55"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25回でリセット	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	8	1	0' 45"	奇数 足を開いた状態で キックしない 偶数 足を閉じた状態で キックしない	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:00



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_05_16
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	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"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	スピנקロール(肩に手を当てて)12.5 スイム12.5	150	0:05:00
Main-S②	100	×	8	1	2' 05"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25回でリセット	800	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	6	1	0' 50"	奇数 足を開いた状態で キックしない 偶数 足を閉じた状態で キックしない	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_05_16
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	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"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	スピנקロール(肩に手を当てて)12.5 スイム12.5	150	0:05:00
Main-S②	100	×	8	1	2' 10"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25回でリセット	800	0:17:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	25	×	4	1	0' 50"	奇数 足を開いた状態で キックしない 偶数 足を閉じた状態で キックしない	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:20



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_05_16
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム	200	0:06:40
Main-S①	25	×	4	1	0' 50"	スピנקロール(肩に手を当てて)12.5 スイム12.5	100	0:03:20
Main-S②	100	×	8	1	2' 15"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25回でリセット	800	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	25	×	4	1	0' 50"	奇数 足を開いた状態で キックしない 偶数 足を閉じた状態で キックしない	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:50



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_05_16
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム	200	0:07:20
Main-S①	25	×	4	1	0' 50"	スピנקロール(肩に手を当てて)12.5 スイム12.5	100	0:03:20
Main-S②	100	×	6	1	2' 30"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25回でリセット	600	0:15:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S③	25	×	6	1	0' 50"	奇数 足を開いた状態で キックしない 偶数 足を閉じた状態で キックしない	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:30