



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_05_27
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	50	×	8	1	0' 55"		チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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"		奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	4	0' 45"	↓	スピードアップ	200	0:03:00
	50	×	1	4	0' 50"	↓	キープ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 15"		25分ずつビルドアップ	600	0:10:00
Kick	25	×	10	1	0' 40"		板キック	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:54:20



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_05_27
(金)

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' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 55"		フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 45"	↓	スピードアップ	200	0:03:00
	50	×	1	4	0' 50"	↓	キープ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"		25 ^分 ずつビルドアップ	600	0:10:40
Kick	25	×	8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:55:10



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_05_27
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	8	1	1' 10"		チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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"		奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 50"	↓	スピードアップ	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 55"	↓	キープ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 05"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	75	×	6	1	1' 30"		25 ^分 ずつビルドアップ	450	0:09:00
Kick	25	×	6	1	0' 45"		板キック	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:50



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_05_27
(金)

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"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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' 50"		奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	3	0' 55"	↓	スピードアップ	150	0:02:45
	50	×	1	3	1' 00"	↓	キープ	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 10"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:03:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 40"		25 ^分 ずつビルドアップ	450	0:10:00
Kick	25	×	6	1	0' 45"		板キック	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:05



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_05_27
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	50	×	6	1	1' 20"		チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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"		奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	150	0:05:00
Main-S①	50	×	1	3	1' 05"	↓	スピードアップ	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 10"	↓	キープ	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 20"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 45"		25 ^分 ずつビルドアップ	450	0:10:30
Kick	25	×	4	1	0' 50"		板キック	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:54:45



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_05_27
(金)

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' 50"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40		
Swim	100	×	2	1	2' 30"		フォーミング	200	0:05:00		
Drill	25	×	6	1	0' 50"		奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	150	0:05:00		
Main-S①	50	×	1	3	1' 10"	↓	スピードアップ	150	0:03:30		
	50	×	1	3	1' 20"	↓	キープ	150	0:04:00		
	50	×	1	3	1' 30"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:04:30		
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00		
Main-S①	75	×	4	1	1' 50"		25 ^分 ずつビルドアップ	300	0:07:20		
Kick	25	×	8	1	0' 50"		板キック	200	0:06:40		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								1900	0:54:40		