

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_13
(月)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	10	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	250	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	10	1	0' 55"	25 _ル タッチしたら 壁キックハード5秒	500	0:09:10
Main-S③	75	×	8	1	1' 20"	25 _ル ずつ 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:10

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_13
(月)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	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"	キャッチアップ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	10	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	250	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 00"	25 _ル タッチしたら 壁キックハード5秒	400	0:08:00
Main-S③	75	×	8	1	1' 25"	25 _ル ずつ 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:50

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_13
(月)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	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"	キャッチアップ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 10"	25 _ル タッチしたら 壁キックハード5秒	400	0:09:20
Main-S③	75	×	8	1	1' 30"	25 _ル ずつ 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_13
(月)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	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"	キャッチアップ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 15"	25 ^リ タッチしたら 壁キックハード5秒	400	0:10:00
Main-S③	75	×	6	1	1' 40"	25 ^リ ずつ 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:50

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_13
(月)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	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"	キャッチアップ	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 20"	25 _ル タッチしたら 壁キックハード5秒	300	0:08:00
Main-S③	75	×	6	1	1' 50"	25 _ル ずつ 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:50

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_13
(月)

【テーマ】
●スピード
●プル動作



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"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	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"	キャッチアップ	150	0:05:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 バタフライの手 クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 30"	25 _ル タッチしたら 壁キックハード5秒	300	0:09:00
Main-S③	75	×	6	1	2' 00"	25 _ル ずつ 呼吸制限 1/7 1/5 1/3	450	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:50