

実践
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_20
(月)

【テーマ】
●実践



A

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	×	8	1	0' 40"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 40"	奇数 時計回り 偶数 反時計回り	800	0:14:40
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	壁を蹴らないでスタート 25 ^回 ハード 50 ^回 スイム 25 ^回 前呼吸クロール	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	タッチしたら 上に上がる 5秒前入水 一斉スタート ハード！！	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:30

実践
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_20
(月)

【テーマ】
●実践



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' 40"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	奇数 時計回り 偶数 反時計回り	800	0:15:20
Main-S①	100	×	7	1	1' 55"	壁を蹴らないでスタート 25 ^回 ハード 50 ^回 スイム 25 ^回 前呼吸クロール	700	0:13:25
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	タッチしたら 上に上がる 5秒前入水 一斉スタート ハード！！	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:45

実践
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_20
(月)

【テーマ】
●実践



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4' 00"	奇数 時計回り 偶数 反時計回り	800	0:16:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 05"	壁を蹴らないでスタート 25 ^回 ハード 50 ^回 スイム 25 ^回 前呼吸クロール	700	0:14:35
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	タッチしたら 上に上がる 5秒前入水 一斉スタート ハード！！	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:25

実践
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_20
(月)

【テーマ】
●実践



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	150	0:05:00	
Swim	200	×	4	1	4' 10"	奇数 時計回り 偶数 反時計回り	800	0:16:40	
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	壁を蹴らないでスタート 25回ハード 50回スイム 25回前呼吸クロール	600	0:13:00	
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00	
Main-S②	25	×	6	1	0' 55"	タッチしたら 上に上がる 5秒前入水 一斉スタート ハード！！	150	0:05:30	
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total								2300	0:54:20

実践
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_20
(月)

【テーマ】
●実践



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	4	1	0' 50"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	100	0:03:20
Swim	200	×	4	1	4' 20"	奇数 時計回り 偶数 反時計回り	800	0:17:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	壁を蹴らないでスタート 25 ^回 ハード 50 ^回 スイム 25 ^回 前呼吸クロール	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 55"	タッチしたら 上に上がる 5秒前入水 一斉スタート ハード！！	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:50

実践
高田馬場

筋持久力

スピード
16_06_20
(月)

【テーマ】
●実践



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	400	×	1	1	9' 00"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	平泳ぎ ※1ストロークを長く	100	0:03:40
Swim	200	×	4	1	4' 45"	奇数 時計回り 偶数 反時計回り	800	0:19:00
Main-S①	100	×	5	1	2' 30"	壁を蹴らないでスタート 25回ハード 50回スイム 25回前呼吸クロール	500	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 55"	タッチしたら 上に上がる 5秒前入水 一斉スタート ハード！！	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:40