

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【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' 45"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング サイドキックの形で 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング サイドキックの形で	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"	ロングドックパドル ※プルバイ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板左手 右手のみ高速クロール 偶数 板右手 左手のみ高速クロール	200	0:05:20
Main-S②	50	×	10	1	1' 00"	37.5 <sup>ストローク</sup> スイム 12.5呼吸なしハード ※回転数を上げて！！	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	8	1	1' 20"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:30

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【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' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング サイドキックの形で 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング サイドキックの形で	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※プルバイ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板左手 右手のみ高速クロール 偶数 板右手 左手のみ高速クロール	200	0:06:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 05"	37.5 <sup>ストローク</sup> スイム 12.5呼吸なしハード ※回転数を上げて！！	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	6	1	1' 30"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:20

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【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' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング サイドキックの形で 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング サイドキックの形で	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※プルバイ	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 板左手 右手のみ高速クロール 偶数 板右手 左手のみ高速クロール	150	0:05:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 10"	37.5 <sup>ストローク</sup> スイム 12.5呼吸なしハード ※回転数を上げて！！	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	75	×	6	1	1' 40"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:20

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【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' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング サイドキックの形で 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング サイドキックの形で	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill-P	25	×	6	1	0' 50"	ロングドックパドル ※プルバイ	150	0:05:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 板左手 右手のみ高速クロール 偶数 板右手 左手のみ高速クロール	150	0:05:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 15"	37.5 <sup>ストローク</sup> スイム 12.5呼吸なしハード ※回転数を上げて！！	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	75	×	6	1	1' 45"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:00

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【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	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング サイドキックの形で 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング サイドキックの形で	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill-P	25	×	6	1	0' 50"	ロングドックパドル ※プルバイ	150	0:05:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 板左手 右手のみ高速クロール 偶数 板右手 左手のみ高速クロール	150	0:05:30
Main-S②	50	×	8	1	1' 20"	37.5 <sup>ストローク</sup> スイム 12.5呼吸なしハード ※回転数を上げて！！	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	75	×	4	1	1' 50"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:20

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_06\_24  
(金)

【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 左手板 右手ミドルスカーリング サイドキックの形で 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング サイドキックの形で	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill-P	25	×	6	1	0' 55"	ロングドックパドル ※プルバイ	150	0:05:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	奇数 板左手 右手のみ高速クロール 偶数 板右手 左手のみ高速クロール	150	0:05:30
Main-S②	50	×	8	1	1' 30"	37.5 <sup>ストローク</sup> スイム 12.5呼吸なしハード ※回転数を上げて！！	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	75	×	4	1	2' 00"	50 <sup>ストローク</sup> クロール 25 <sup>ストローク</sup> バタフライ	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:55:20