



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_11
(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' 45"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	400	×	1	1	7' 00"	フィニッシュ 腿タッチ ※毎回フィニッシュの時に 腿を親指がタッチ	400	0:07:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！ ※しっかりとスピードを上げる	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	37.5クロール 12.5バタフライ	400	0:06:40
Kick	100	×	3	1	2' 30"	板キック	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:20



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_11
(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' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	400	×	1	1	7' 30"	フィニッシュ 腿タッチ ※毎回フィニッシュの時に 腿を親指がタッチ	400	0:07:30
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	ハード！！ ※しっかりとスピードを上げる	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	0' 55"	37.5クロール 12.5バタフライ	300	0:05:30
Kick	100	×	2	1	2' 45"	板キック	200	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_11
(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	×	6	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	400	×	1	1	7' 50"	フィニッシュ 腿タッチ ※毎回フィニッシュの時に 腿を親指がタッチ	400	0:07:50
Main-S①	50	×	8	1	1' 45"	ハード！！ ※しっかりとスピードを上げる	400	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	1' 05"	37.5クロール 12.5バタフライ	300	0:06:30
Kick	100	×	2	1	2' 50"	板キック	200	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:30



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_11
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	300	×	1	1	6' 20"	フィニッシュ 腿タッチ ※毎回フィニッシュの時に 腿を親指がタッチ	300	0:06:20
Main-S①	50	×	8	1	1' 45"	ハード！！ ※しっかりとスピードを上げる	400	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 10"	37.5クロール 12.5バタフライ	300	0:07:00
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:45



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_11
(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	×	6	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	300	×	1	1	6' 45"	フィニッシュ 腿タッチ ※毎回フィニッシュの時に 腿を親指がタッチ	300	0:06:45
Main-S①	50	×	8	1	2' 00"	ハード！！ ※しっかりとスピードを上げる	400	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 20"	37.5クロール 12.5バタフライ	200	0:05:20
Kick	100	×	2	1	3' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:55



【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_11
(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	×	6	1	0' 55"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	150	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	300	×	1	1	7' 00"	フィニッシュ 腿タッチ ※毎回フィニッシュの時に 腿を親指がタッチ	300	0:07:00
Main-S①	50	×	8	1	2' 00"	ハード！！ ※しっかりとスピードを上げる	400	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	37.5クロール 12.5バタフライ	200	0:06:00
Kick	100	×	1	1	3' 00"	板キック	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:30