

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_22
(金)

【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作



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"	板片手前 片手リアスカーリング 12.5 _分 チェンジ	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	腿タッチクロール ※フィニッシュ動作で必ずもも前を触る	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	板キック ハード	200	0:04:40
	75	×	1	4	1' 10"	スイム ハード	300	0:04:40
	25	×	1	4	1' 10"	ゆっくり 繰り返し	100	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	右手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:30

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_22
(金)

【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作



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' 50"	板片手前 片手リアスカーリング 12.5mチェンジ	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	腿タッチクロール ※フィニッシュ動作で必ずもも前を触る	150	0:04:30
Main-S①	50	×	1	4	1' 15"	板キック ハード	200	0:05:00
	75	×	1	4	1' 15"	スイム ハード	300	0:05:00
	25	×	1	4	1' 15"	ゆっくり 繰り返し	100	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	右手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:30

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_22
(金)

【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作



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' 50"	板片手前 片手リアスカーリング 12.5 _分 チェンジ	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	腿タッチクロール ※フィニッシュ動作で必ずもも前を触る	150	0:04:30
Main-S①	50	×	1	3	1' 20"	板キック ハード	150	0:04:00
	75	×	1	3	1' 20"	スイム ハード	225	0:04:00
	25	×	1	3	1' 20"	ゆっくり 繰り返し	75	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	右手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	左手のみ ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	ゆっくり 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_22
(金)

【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 15"	チョイス	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手前 片手リアスカーリング 12.5 ^分 チェンジ	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	腿タッチクロール ※フィニッシュ動作で必ずもも前を触る	150	0:04:30
Main-S①	50	×	1	3	1' 30"	板キック ハード	150	0:04:30
	75	×	1	3	1' 30"	スイム ハード	225	0:04:30
	25	×	1	3	1' 30"	ゆっくり 繰り返し	75	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	3	0' 50"	右手のみ ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	左手のみ ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_22
(金)

【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作



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"	板片手前 片手リアスカーリング 12.5 _分 チェンジ	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	腿タッチクロール ※フィニッシュ動作で必ずもも前を触る	150	0:05:00
Main-S①	50	×	1	3	1' 40"	板キック ハード	150	0:05:00
	75	×	1	3	1' 40"	スイム ハード	225	0:05:00
	25	×	1	3	1' 30"	ゆっくり 繰り返し	75	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	3	0' 50"	右手のみ ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	左手のみ ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	ゆっくり 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:55:10

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_07_22
(金)

【テーマ】
●スピード
●プッシュ動作



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	×	6	1	0' 55"	板片手前 片手リアスカーリング 12.5 ^分 チェンジ	150	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	腿タッチクロール ※フィニッシュ動作で必ずもも前を触る	150	0:05:30
Main-S①	50	×	1	3	1' 50"	板キック ハード	150	0:05:30
	75	×	1	3	1' 50"	スイム ハード	225	0:05:30
	25	×	1	3	1' 30"	ゆっくり 繰り返し	75	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	3	0' 55"	右手のみ ハード	75	0:02:45
	25	×	1	3	0' 55"	左手のみ ハード	75	0:02:45
	25	×	1	3	0' 55"	ハード	75	0:02:45
	25	×	1	3	0' 55"	ゆっくり 繰り返し	75	0:02:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1650	0:54:30