



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_08_08
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Kick	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※大きな動作で水を掴む	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	6	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	10ストロークハード～スイム	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	12.5 ^{ストローク} ハード～スイム	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	25 ^{ストローク} ハード 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	1/3呼吸	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	1/5呼吸	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	1/7呼吸 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:00



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_08_08
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Kick	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※大きな動作で水を掴む	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	6	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	10ストロークハード～スイム	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	12.5 ^本 ハード～スイム	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	25 ^本 ハード 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	3	0' 45"	1/3呼吸	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	1/5呼吸	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	1/7呼吸 繰り返し	75	0:02:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2025	0:53:55



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_08_08
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※大きな動作で水を掴む	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	6	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	10ストロークハード～スイム	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	12.5 ^本 ハード～スイム	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	25 ^本 ハード 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	3	0' 45"	1/3呼吸	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	1/5呼吸	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	1/7呼吸 繰り返し	75	0:02:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2025	0:55:00



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_08_08
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Kick	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	S字クロール ※大きな動作で水を掴む	200	0:06:40
Main-S①	25	×	1	5	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	10ストロークハード～スイム	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	12.5 ^{スル} ハード～スイム	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	25 ^{スル} ハード 繰り返し	125	0:04:10
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	3	0' 45"	1/3呼吸	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	1/5呼吸	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	1/7呼吸 繰り返し	75	0:02:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1925	0:54:45



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_08_08
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	S字クロール ※大きな動作で水を掴む	150	0:05:00
Main-S①	25	×	1	5	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	10ストロークハード～スイム	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	12.5 ^本 ハード～スイム	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	25 ^本 ハード 繰り返し	125	0:04:10
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	3	0' 50"	1/3呼吸	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	1/5呼吸	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	1/7呼吸 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1875	0:54:25



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_08_08
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 50"	チョイス	400	0:09:40
Kick	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	S字クロール ※大きな動作で水を掴む	200	0:07:20
Main-S①	25	×	1	4	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	10ストロークハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	12.5 ^{ストローク} ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	25 ^{ストローク} ハード 繰り返し	100	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	3	0' 50"	1/3呼吸	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	1/5呼吸	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	1/7呼吸 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1825	0:55:30