



【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_19
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドッグパドル	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 3秒間ストップ ※親指と親指を合わせて止める	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	6	0' 40"	スピードアップ	300	0:04:00
	100	×	1	6	1' 50"	フォーミング 繰り返し	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	50クロール 25バタフライ	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:53:40



【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_19
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル	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"	キャッチアップ 3秒間ストップ ※親指と親指を合わせて止める	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	0' 45"	スピードアップ	250	0:03:45
	100	×	1	5	1' 55"	フォーミング 繰り返し	500	0:09:35
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	50クロール 25バタフライ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:50



【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_19
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 3秒間ストップ ※親指と親指を合わせて止める	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	0' 50"	スピードアップ	250	0:04:10
	100	×	1	5	2' 00"	フォーミング 繰り返し	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	50クロール 25バタフライ	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:20



【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_19
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドッグパドル	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"	キャッチアップ 3秒間ストップ ※親指と親指を合わせて止める	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	4	0' 50"	スピードアップ	200	0:03:20
	100	×	1	4	2' 10"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 45"	50クロール 25バタフライ	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50



【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_19
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドッグパドル	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 3秒間ストップ ※親指と親指を合わせて止める	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	スピードアップ	200	0:04:00
	100	×	1	4	2' 20"	フォーミング 繰り返し	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 55"	50クロール 25バタフライ	450	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:25



【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_19
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ロングドッグパドル	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"	キャッチアップ 3秒間ストップ ※親指と親指を合わせて止める	200	0:07:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	スピードアップ	200	0:04:40
	100	×	1	4	2' 30"	フォーミング 繰り返し	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	75	×	4	1	2' 00"	50クロール 25バタフライ	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:50