



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

高田馬場 実践 スピード スタミナ  
16\_08\_26  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	50 <sub>漕</sub> クロール 25 <sub>漕</sub> 平泳ぎ	450	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	潜水キック12.5 スイム12.5	150	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	4ストロークハード4ストロークスイム ※心拍をあげよう	100	0:02:40
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート しっかりスピードをあげよう！！	1000	0:30:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないで ゆっくり フォームチェック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:20



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

高田馬場 実践 スピード スタミナ  
16\_08\_26  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	50 <sub>漕</sub> クロール 25 <sub>漕</sub> 平泳ぎ	300	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック12.5 スイム12.5	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	4ストロークハード4ストロークスイム ※心拍をあげよう	100	0:03:00
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート しっかりスピードをあげよう！！	1000	0:30:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないで ゆっくり フォームチェック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:50



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

高田馬場 実践 スピード スタミナ  
16\_08\_26  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	50 <sub>漕</sub> クロール 25 <sub>漕</sub> 平泳ぎ	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック12.5 スイム12.5	150	0:04:30
Swim	25	×	6	1	0' 45"	4ストロークハード4ストロークスイム ※心拍をあげよう	150	0:04:30
Main-S①	100	×	10	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート しっかりスピードをあげよう！！	1000	0:30:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないで ゆっくり フォームチェック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1900</b>	<b>0:55:40</b>



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

高田馬場 実践 スピード スタミナ  
16\_08\_26  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	50 <sub>漕</sub> クロール 25 <sub>漕</sub> 平泳ぎ	300	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5 スイム12.5	150	0:05:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	4ストロークハード4ストロークスイム ※心拍をあげよう	150	0:04:30
Main-S①	100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート しっかりスピードをあげよう！！	800	0:28:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないで ゆっくり フォームチェック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:54:50



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

高田馬場 実践 スピード スタミナ  
16\_08\_26  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 55"	50 <sub>漕</sub> クロール 25 <sub>漕</sub> 平泳ぎ	300	0:07:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5 スイム12.5	150	0:05:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	4ストロークハード4ストロークスイム ※心拍をあげよう	150	0:05:00
Main-S①	100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート しっかりスピードをあげよう！！	800	0:28:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないで ゆっくり フォームチェック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1700</b>	<b>0:55:40</b>



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

高田馬場 実践 スピード スタミナ  
16\_08\_26  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	2' 05"	50 <sub>漕</sub> クロール 25 <sub>漕</sub> 平泳ぎ	300	0:08:20
Drill	25	×	4	1	0' 55"	潜水キック12.5 スイム12.5	100	0:03:40
Swim	25	×	6	1	0' 50"	4ストロークハード4ストロークスイム ※心拍をあげよう	150	0:05:00
Main-S①	100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後にスタート しっかりスピードをあげよう！！	800	0:28:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸しないで ゆっくり フォームチェック	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1650	0:55:00