



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

テクニック  
高田馬場

実践

筋持久力  
16\_09\_12  
(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"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:00
Main-S①	75	×	12	1	1'20"	タッチしたら一度上に上がる	900	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	200	×	5	1	3'40"	奇数 1/4か1/5呼吸 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:54:00</b>



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

テクニック  
高田馬場

実践

筋持久力  
16\_09\_12  
(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	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:00
Main-S①	75	×	10	1	1'30"	タッチしたら一度上に上がる	750	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	200	×	5	1	3'50"	奇数 1/4か1/5呼吸 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	1000	0:19:10
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2550</b>	<b>0:53:50</b>



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

テクニック  
高田馬場

実践

筋持久力  
16\_09\_12  
(月)

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' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:00
Main-S①	75	×	10	1	1' 40"	タッチしたら一度上に上がる	750	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	4' 00"	奇数 1/4か1/5呼吸 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2350</b>	<b>0:53:00</b>



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

テクニック  
高田馬場

実践

筋持久力  
16\_09\_12  
(月)

D

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	×	8	1	0' 50"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 45"	タッチしたら一度上に上がる	750	0:17:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	4' 10"	奇数 1/4か1/5呼吸 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2250</b>	<b>0:53:50</b>



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

テクニック  
高田馬場

実践

筋持久力  
16\_09\_12  
(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	×	8	1	0' 50"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:06:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 50"	タッチしたら一度上に上がる	750	0:18:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	4' 30"	奇数 1/4か1/5呼吸 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2150</b>	<b>0:54:20</b>



【テーマ】  
●実践  
●動作確認

テクニック  
高田馬場

実践

筋持久力  
16\_09\_12  
(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	×	8	1	0' 55"	ドルフィンスルー3回～スイム	200	0:07:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 55"	タッチしたら一度上に上がる	600	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Swim	200	×	4	1	4' 50"	奇数 1/4か1/5呼吸 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	800	0:19:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:54:20</b>