



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_09_16
(金)

A

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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手お腹押さえて 12.5右手 12.5左手 ※ローリングしすぎないように お腹抜けないように	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キック 片手手の甲を腰に当てて 奇数 右手腰 偶数 左手腰	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークハード ※繰り返し	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	12.5 ^分 ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:40



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_09_16
(金)

B

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手お腹押さえて 12.5右手 12.5左手 ※ローリングしすぎないように お腹抜けないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 片手手の甲を腰に当てて 奇数 右手腰 偶数 左手腰	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	1' 55"	6ストロークスイム 4ストロークハード ※繰り返し	700	0:13:25
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	12.5 ^分 ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:55



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_09_16
(金)

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' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手お腹押さえて 12.5右手 12.5左手 ※ローリングしすぎないように お腹抜けないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 片手手の甲を腰に当てて 奇数 右手腰 偶数 左手腰	200	0:06:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 05"	6ストロークスイム 4ストロークハード ※繰り返し	600	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	12.5 ^分 ハード～スイム	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_09_16
(金)

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' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手お腹押さえて 12.5右手 12.5左手 ※ローリングしすぎないように お腹抜けないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 片手手の甲を腰に当てて 奇数 右手腰 偶数 左手腰	200	0:06:40
Main-S①	100	×	4	1	2' 15"	6ストロークスイム 4ストロークハード ※繰り返し	400	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 50"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:20
	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"	12.5 ^元 ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:30



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_09_16
(金)

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' 30"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手お腹押さえて 12.5右手 12.5左手 ※ローリングしすぎないように お腹抜けないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板キック 片手手の甲を腰に当てて 奇数 右手腰 偶数 左手腰	150	0:05:30
Main-S①	100	×	4	1	2' 20"	6ストロークスイム 4ストロークハード ※繰り返し	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 50"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:20
	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"	12.5 ^元 ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:20



【テーマ】
●スピード
●動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_09_16
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手お腹押さえて 12.5右手 12.5左手 ※ローリングしすぎないように お腹抜けないように	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板キック 片手手の甲を腰に当てて 奇数 右手腰 偶数 左手腰	200	0:08:00
Main-S①	100	×	4	1	2' 30"	6ストロークスイム 4ストロークハード ※繰り返し	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	25	×	1	4	0' 50"	グライドキック12.5ハード～スイム	100	0:03:20
	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"	12.5 ^浮 ハード～スイム	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:50