



【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_09_05
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を肩甲骨・肩から動かす	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"	ショルダータッチ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	1	6	0' 45"	右手のみハード	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	左手のみハード	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	スイムハード	150	0:04:30
	25	×	1	6	0' 45"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	ビルドアップ	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	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

筋持久力
16_09_05
(月)

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' 30"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を肩甲骨・肩から動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ショルダータッチ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	5	0' 45"	右手のみハード	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	左手のみハード	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	スイムハード	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	フォーミング 繰り返し	125	0:03:45
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	ビルドアップ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	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

筋持久力
16_09_05
(月)

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' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を肩甲骨・肩から動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ショルダータッチ	150	0:04:30
Main-S①	25	×	1	5	0' 45"	右手のみハード	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	左手のみハード	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	スイムハード	125	0:03:45
	25	×	1	5	0' 45"	フォーミング 繰り返し	125	0:03:45
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	ビルドアップ	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10



【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_09_05
(月)

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' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を肩甲骨・肩から動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ショルダータッチ	150	0:05:00
Main-S①	25	×	1	5	0' 50"	右手のみハード	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	左手のみハード	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	スイムハード	125	0:04:10
	25	×	1	5	0' 50"	フォーミング 繰り返し	125	0:04:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	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_09_05
(月)

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' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を肩甲骨・肩から動かす	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' 50"	ショルダータッチ	150	0:05:00
Main-S①	25	×	1	4	0' 50"	右手のみハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	左手のみハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイムハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	ビルドアップ	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:53:50



【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_09_05
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	2' 00"	グライドキック25 スイム50	150	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック12.5右手前 12.5左手前 ※後ろ側の手を肩甲骨・肩から動かす	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ショルダータッチ	150	0:05:30
Main-S①	25	×	1	4	0' 50"	右手のみハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	左手のみハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	スイムハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	75	×	6	1	1' 55"	ビルドアップ	450	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:53:00