



【テーマ】
●実践
●動作確認

テクニック
高田馬場

実践

パワー
16_09_23
(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"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	潜水キック12.5～スイム	200	0:05:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	25前呼吸ハード 25クロール 25 1/3呼吸	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	0' 45"	ドラフティングスイム ※後続はすぐスタート 最後尾の人は5線ラインを過ぎたら 横にずれて先頭を目指す	250	0:07:30
Swim	200	×	4	1	3' 40"	奇数 3線ラインターン 偶数 1/3呼吸 2回目で前を見る	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:10



【テーマ】
●実践
●動作確認

テクニック
高田馬場

実践

パワー
16_09_23
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 40"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 40"	25前呼吸ハード 25クロール 25 1/3呼吸	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	0' 45"	ドラフティングスイム ※後続はすぐスタート 最後尾の人は5線ラインを過ぎたら 横にずれて先頭を目指す	250	0:07:30
Swim	200	×	4	1	3' 50"	奇数 3線ラインターン 偶数 1/3呼吸 2回目で見える	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:30



【テーマ】
●実践
●動作確認

テクニック
高田馬場

実践

パワー
16_09_23
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 45"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 45"	25前呼吸ハード 25クロール 25 1/3呼吸	450	0:10:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	ドラフティングスイム ※後続はすぐスタート 最後尾の人は5線ラインを過ぎたら 横にずれて先頭を目指す	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"	奇数 3線ラインターン 偶数 1/3呼吸 2回目で見える	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00



【テーマ】
●実践
●動作確認

テクニック
高田馬場

実践

パワー
16_09_23
(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"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 50"	25前呼吸ハード 25クロール 25 1/3呼吸	450	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	ドラフティングスイム ※後続はすぐスタート 最後尾の人は5線ラインを過ぎたら 横にずれて先頭を目指す	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 10"	奇数 3線ラインターン 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
Total							2150	0:53:40



【テーマ】
●実践
●動作確認

テクニック
高田馬場

実践

パワー
16_09_23
(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' 50"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	150	0:05:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 55"	25前呼吸ハード 25クロール 25 1/3呼吸	450	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	ドラフティングスイム ※後続はすぐスタート 最後尾の人は5線ラインを過ぎたら 横にずれて先頭を目指す	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	奇数 3線ラインターン 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
Total							2100	0:54:30



【テーマ】
●実践
●動作確認

テクニック
高田馬場

実践

パワー
16_09_23
(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	1' 55"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:40
Drill	25	×	4	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム	100	0:03:20
Main-S①	75	×	6	1	2' 00"	25前呼吸ハード 25クロール 25 1/3呼吸	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	ドラフティングスイム ※後続はすぐスタート 最後尾の人は5線ラインを過ぎたら 横にずれて先頭を目指す	150	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 45"	奇数 3線ラインターン 偶数 1/3呼吸 2回目で見える	800	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20