



【テーマ】
●実践
●距離を泳ごう

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_12_05
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	潜水キック～スイム	200	0:05:20
Swim	400	×	1	1	7' 00"	3 _分 ラインターン	400	0:07:00
Main-S	100	×	7	1	1' 50"	クロール75 顔上げ平泳ぎ25	700	0:12:50
Swim	400	×	1	1	7' 00"	3 _分 ラインターン	400	0:07:00
Main-S	100	×	7	1	1' 50"	顔上げ平泳ぎ25 クロール75	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:00



【テーマ】
●実践
●距離を泳ごう

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_12_05
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	潜水キック～スイム	200	0:05:20
Swim	400	×	1	1	7' 30"	3 _分 ラインターン	400	0:07:30
Main-S	100	×	6	1	1' 55"	クロール75 顔上げ平泳ぎ25	600	0:11:30
Swim	400	×	1	1	7' 30"	3 _分 ラインターン	400	0:07:30
Main-S	100	×	6	1	1' 55"	顔上げ平泳ぎ25 クロール75	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:20



【テーマ】
●実践
●距離を泳ごう

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_12_05
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック～スイム	150	0:04:30
Swim	400	×	1	1	7' 40"	3 _分 ラインターン	400	0:07:40
Main-S	100	×	6	1	2' 05"	クロール75 顔上げ平泳ぎ25	600	0:12:30
Swim	400	×	1	1	7' 40"	3 _分 ラインターン	400	0:07:40
Main-S	100	×	5	1	2' 05"	顔上げ平泳ぎ25 クロール75	500	0:10:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:53:55



【テーマ】
●実践
●距離を泳ごう

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_12_05
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 15"	チョイス	400	0:08:15
Drill	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック～スイム	150	0:04:30
Swim	400	×	1	1	7' 50"	3 _分 ラインターン	400	0:07:50
Main-S	100	×	6	1	2' 10"	クロール75 顔上げ平泳ぎ25	600	0:13:00
Swim	400	×	1	1	7' 50"	3 _分 ラインターン	400	0:07:50
Main-S	100	×	4	1	2' 10"	顔上げ平泳ぎ25 クロール75	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:53:05



【テーマ】
●実践
●距離を泳ごう

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_12_05
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック～スイム	150	0:05:00
Swim	400	×	1	1	8' 20"	3 _分 ラインターン	400	0:08:20
Main-S	100	×	5	1	2' 20"	クロール75 顔上げ平泳ぎ25	500	0:11:40
Swim	400	×	1	1	8' 20"	3 _分 ラインターン	400	0:08:20
Main-S	100	×	4	1	2' 20"	顔上げ平泳ぎ25 クロール75	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:10



【テーマ】
●実践
●距離を泳ごう

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_12_05
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	9' 00"	チョイス	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック～スイム	150	0:05:00
Swim	300	×	1	1	7' 30"	3 _分 ラインターン	300	0:07:30
Main-S	100	×	5	1	2' 30"	クロール75 顔上げ平泳ぎ25	500	0:12:30
Swim	300	×	1	1	7' 30"	3 _分 ラインターン	300	0:07:30
Main-S	100	×	4	1	2' 30"	顔上げ平泳ぎ25 クロール75	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:30