



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_12_09
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル ゆっくりと！ ※キャッチ動作	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
M-Swim①	25	×	1	4	0' 40"	12.5グライドキックハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	12.5ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:40
Swim	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:35



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_12_09
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ゆっくりと！ ※キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"	一定ペース	1000	0:18:20
M-Swim①	25	×	1	4	0' 40"	12.5グライドキックハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	12.5ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:40
Swim	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:55



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_12_09
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ゆっくりと！ ※キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	9	1	1' 55"	一定ペース	900	0:17:15
M-Swim①	25	×	1	4	0' 40"	12.5グライドキックハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	12.5ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:40
Swim	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:10



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_12_09
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ゆっくりと！ ※キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2' 05"	一定ペース	800	0:16:40
M-Swim①	25	×	1	4	0' 45"	12.5グライドキックハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	12.5ハード	100	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
Swim	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_12_09
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル ゆっくりと！ ※キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 10"	一定ペース	700	0:15:10
M-Swim①	25	×	1	4	0' 50"	12.5グライドキックハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	12.5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	50	×	1	1	1' 30"	ハード！！	50	0:01:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:35



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_12_09
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドックパドル ゆっくりと！ ※キャッチ動作	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
M-Swim①	25	×	1	3	0' 50"	12.5グライドキックハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	12.5ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"	フォーミング 繰り返し	75	0:02:30
Swim	50	×	1	1	1' 30"	ハード！！	50	0:01:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:10