



【テーマ】
 ●実践
 ●距離を泳ぐ
 ●動作確認

テクニック
 高田馬場

筋持久力

実践
 16_12_16
 (金)

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"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	平泳ぎ ※前で3秒手を伸ばす	200	0:05:20
M-Swim①	75	×	8	1	1' 20"	スタート タッチ以外は一度上にあがる	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim①	100	×	8	1	1' 50"	前呼吸25(1/2) クロール50 片手バタフライ 交互25 ※呼吸動作にバリエーションを	800	0:14:40
Swim	200	×	3	1	3' 40"	1/3呼吸100 1/5呼吸100	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:20



- 【テーマ】
- 実践
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
16_12_16
(金)

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"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	平泳ぎ ※前で3秒手を伸ばす	200	0:05:20
M-Swim①	75	×	6	1	1' 30"	スタート タッチ以外は一度上にあがる	450	0:09:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim①	100	×	8	1	2' 00"	前呼吸25(1/2) クロール50 片手バタフライ 交互25 ※呼吸動作にバリエーションを	800	0:16:00
Swim	200	×	3	1	3' 50"	1/3呼吸100 1/5呼吸100	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:20



- 【テーマ】
- 実践
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
16_12_16
(金)

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' 30"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※前で3秒手を伸ばす	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 40"	スタート タッチ以外は一度上にあがる	450	0:10:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim①	100	×	8	1	2' 10"	前呼吸25(1/2) クロール50 片手バタフライ 交互25 ※呼吸動作にバリエーションを	800	0:17:20
Swim	200	×	2	1	4' 00"	1/3呼吸100 1/5呼吸100	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:20



- 【テーマ】
- 実践
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
16_12_16
(金)

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' 40"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎ ※前で3秒手を伸ばす	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 45"	スタート タッチ以外は一度上にあがる	450	0:10:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim①	100	×	8	1	2' 10"	前呼吸25(1/2) クロール50 片手バタフライ 交互25 ※呼吸動作にバリエーションを	800	0:17:20
Swim	200	×	2	1	4' 00"	1/3呼吸100 1/5呼吸100	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
16_12_16
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	9' 00"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	平泳ぎ ※前で3秒手を伸ばす	200	0:06:40
M-Swim①	75	×	4	1	1' 50"	スタート タッチ以外は一度上にあがる	300	0:07:20
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim①	100	×	8	1	2' 20"	前呼吸25(1/2) クロール50 片手バタフライ 交互25 ※呼吸動作にバリエーションを	800	0:18:40
Swim	200	×	2	1	4' 30"	1/3呼吸100 1/5呼吸100	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 距離を泳ぐ
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
16_12_16
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	9' 30"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	平泳ぎ ※前で3秒手を伸ばす	200	0:06:40
M-Swim①	75	×	4	1	1' 55"	スタート タッチ以外は一度上にあがる	300	0:07:40
Swim	25	×	2	1	0' 50"	ゆっくり	50	0:01:40
M-Swim①	100	×	6	1	2' 30"	前呼吸25(1/2) クロール50 片手バタフライ 交互25 ※呼吸動作にバリエーションを	600	0:15:00
Swim	200	×	2	1	4' 50"	1/3呼吸100 1/5呼吸100	400	0:09:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:10