



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^mペースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_03
(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"	リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	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"	ストレートアーム ※リカバリー大きく	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 35"	一定ペース	1000	0:15:50
M-Swim①	25	×	8	1	0' 40"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:05:20
M-Swim②	75	×	1	6	1' 00"	ハード	450	0:06:00
	25	×	1	6	0' 40"	イージー 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:35



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^mペースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_03
(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"	リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアーム ※リカバリー大きく	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
M-Swim①	25	×	8	1	0' 45"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim②	75	×	1	4	1' 10"	ハード	300	0:04:40
	25	×	1	4	0' 50"	イージー 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_mペースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_03
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	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"	ストレートアーム ※リカバリー大きく	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
M-Swim①	25	×	8	1	0' 45"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:06:00
M-Swim②	75	×	1	4	1' 15"	ハード	300	0:05:00
	25	×	1	4	0' 50"	イージー 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:15



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^mペースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_03
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートアーム ※リカバリー大きく	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	スピंकロール12.5 スイム12.5	150	0:05:00
M-Swim②	75	×	1	4	1' 15"	ハード	300	0:05:00
	25	×	1	4	0' 50"	イージー 繰り返し	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^mペースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_03
(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	4' 00"	チョイス	300	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートアーム ※リカバリー大きく	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 05"	一定ペース	700	0:14:35
M-Swim①	25	×	4	1	0' 50"	スピंकロール12.5 スイム12.5	100	0:03:20
M-Swim②	75	×	1	3	1' 20"	ハード	225	0:04:00
	25	×	1	3	0' 50"	イージー 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:55



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_mペースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_03
(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"	リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ストレートアーム ※リカバリー大きく	200	0:07:20
Swim	100	×	7	1	2' 15"	一定ペース	700	0:15:45
M-Swim①	25	×	4	1	0' 50"	スピंकロール12.5 スイム12.5	100	0:03:20
M-Swim②	75	×	1	4	1' 30"	ハード	300	0:06:00
	25	×	1	4	1' 00"	イージー 繰り返し	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:15