



- 【テーマ】
- 実践
  - 100<sub>リ</sub>ベースアップ
  - リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
17\_02\_10  
(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"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ12.5 クロール12.5 ※プルブイ挟んで フラットな姿勢意識	200	0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード ※ピッチをあげよう	200	0:05:20
M-Swim①	100	×	10	1	2' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力で いつもよりサークルが短いので頑張ろう！！	1000	0:20:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	呼吸制限 100 <sub>リ</sub> 1/3 1/4 ※呼吸を止めて フォームチェック	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:40



- 【テーマ】
- 実践
  - 100<sub>リ</sub>ベースアップ
  - リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
17\_02\_10  
(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"	グライドキック25 スイム50	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ12.5 クロール12.5 ※プルブイ挟んで フラットな姿勢意識	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※ピッチをあげよう	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	10	1	2' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力で いつもよりサークルが短いので頑張ろう！！	1000	0:20:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	呼吸制限 100 <sub>リ</sub> 1/3 1/4 ※呼吸を止めて フォームチェック	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:15



- 【テーマ】
- 実践
  - 100<sub>リ</sub>ベースアップ
  - リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
17\_02\_10  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ12.5 クロール12.5 ※プルブイ挟んで フラットな姿勢意識	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※ピッチをあげよう	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力で いつもよりサークルが短いので頑張ろう！！	800	0:20:00
Swim	200	×	3	1	3' 55"	呼吸制限 100 <sub>リ</sub> 1/3 1/4 ※呼吸を止めて フォームチェック	600	0:11:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:45



- 【テーマ】
- 実践
  - 100<sub>リ</sub>ベースアップ
  - リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
17\_02\_10  
(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' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ12.5 クロール12.5 ※プルブイ挟んで フラットな姿勢意識	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード ※ピッチをあげよう	200	0:06:40
M-Swim①	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力で いつもよりサークルが短いので頑張ろう！！	800	0:20:00
Swim	200	×	3	1	4' 05"	呼吸制限 100 <sub>リ</sub> 1/3 1/4 ※呼吸を止めて フォームチェック	600	0:12:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:35



- 【テーマ】
- 実践
  - 100<sub>リ</sub>ベースアップ
  - リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
17\_02\_10  
(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"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ12.5 クロール12.5 ※プルブイ挟んで フラットな姿勢意識	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード ※ピッチをあげよう	200	0:06:40
M-Swim①	100	×	8	1	2' 45"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力で いつもよりサークルが短いので頑張ろう！！	800	0:22:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"	呼吸制限 100 <sub>リ</sub> 1/3 1/4 ※呼吸を止めて フォームチェック	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20



- 【テーマ】
- 実践
  - 100<sub>リ</sub>ベースアップ
  - リカバリー動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
17\_02\_10  
(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"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	顔上げ平泳ぎ12.5 クロール12.5 ※プルブイ挟んで フラットな姿勢意識	200	0:07:20
Swim	25	×	6	1	0' 55"	浮き上がり6ストロークハード ※ピッチをあげよう	150	0:05:30
M-Swim①	100	×	8	1	2' 45"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力で いつもよりサークルが短いので頑張ろう！！	800	0:22:00
Swim	200	×	2	1	4' 40"	呼吸制限 100 <sub>リ</sub> 1/3 1/4 ※呼吸を止めて フォームチェック	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:50