



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

実践
17_02_27
(月)

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"	キャットアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	体側キック6回チェンジ 上向き ※クロールのキックから背泳ぎのキックへ	200	0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:05:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	ヘッドアップ12.5～スイム12.5 スイム25 1/3呼吸25	600	0:10:40
Main-S②	25	×	10	1	0' 40"	バタフライ	250	0:06:40
Swim	100	×	10	1	1' 40"	奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 3線ライン上ターン	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:40



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

実践
17_02_27
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャットアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック6回チェンジ 上向き ※クロールのキックから背泳ぎのキックへ	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:05:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	ヘッドアップ12.5～スイム12.5 スイム25 1/3呼吸25	600	0:13:20
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 50"	奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 3線ライン上ターン	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

実践
17_02_27
(月)

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"	キャットアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック6回チェンジ 上向き ※クロールのキックから背泳ぎのキックへ	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:05:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 45"	ヘッドアップ12.5～スイム12.5 スイム25 1/3呼吸25	600	0:14:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2' 00"	奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 3線ライン上ターン	700	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

実践
17_02_27
(月)

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"	キャットアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック6回チェンジ 上向き ※クロールのキックから背泳ぎのキックへ	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 45"	ヘッドアップ12.5～スイム12.5 スイム25 1/3呼吸25	600	0:14:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"	奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 3線ライン上ターン	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

実践
17_02_27
(月)

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"	キャットアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側キック6回チェンジ 上向き ※クロールのキックから背泳ぎのキックへ	200	0:07:20
Swim	25	×	8	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	ヘッドアップ12.5～スイム12.5 スイム25 1/3呼吸25	600	0:14:40
Main-S②	25	×	6	1	0' 50"	バタフライ	150	0:05:00
Swim	100	×	5	1	2' 15"	奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 3線ライン上ターン	500	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:15



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - リカバリー動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

実践
17_02_27
(月)

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"	キャットアップ25 スイム50	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側キック6回チェンジ 上向き ※クロールのキックから背泳ぎのキックへ	200	0:07:20
Swim	25	×	8	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ ※プルブイ	200	0:06:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 55"	ヘッドアップ12.5～スイム12.5 スイム25 1/3呼吸25	600	0:15:20
Main-S②	25	×	6	1	0' 50"	バタフライ	150	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 30"	奇数 平泳ぎ25 クロール75 偶数 3線ライン上ターン	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:00