



- 【テーマ】
- 実践
  - 200mペースアップ
  - プッシュ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

実践  
17\_03\_10  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:05:20
M-Swim①	50	×	8	1	1' 15"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:10:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	バタフライジャンプ ※ジャンプしながらバタフライの手を	200	0:05:20
M-Swim①	100	×	8	1	1' 40"	前呼吸25 クロール75	800	0:13:20
Swim	200	×	3	1	3' 30"	呼吸制限1/5	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:10



- 【テーマ】
- 実践
  - 200mペースアップ
  - プッシュ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

実践  
17\_03\_10  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
M-Swim①	50	×	8	1	1' 20"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:10:40
Swim	25	×	8	1	0' 45"	バタフライジャンプ ※ジャンプしながらバタフライの手を	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	6	1	1' 50"	前呼吸25 クロール75	600	0:11:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"	呼吸制限1/5	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40



- 【テーマ】
- 実践
  - 200mペースアップ
  - プッシュ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

実践  
17\_03\_10  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:00
M-Swim①	50	×	8	1	1' 20"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:10:40
Swim	25	×	6	1	0' 45"	バタフライジャンプ ※ジャンプしながらバタフライの手を	150	0:04:30
M-Swim①	100	×	6	1	1' 55"	前呼吸25 クロール75	600	0:11:30
Swim	200	×	3	1	3' 50"	呼吸制限1/5	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:30



- 【テーマ】
- 実践
  - 200mペースアップ
  - プッシュ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

実践  
17\_03\_10  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:40
M-Swim①	50	×	8	1	1' 30"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:12:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	バタフライジャンプ ※ジャンプしながらバタフライの手を	150	0:04:30
M-Swim①	100	×	6	1	2' 05"	前呼吸25 クロール75	600	0:12:30
Swim	200	×	3	1	4' 00"	呼吸制限1/5	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:00



- 【テーマ】
- 実践
  - 200mペースアップ
  - プッシュ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

実践  
17\_03\_10  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:06:40
M-Swim①	50	×	8	1	1' 30"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:12:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	バタフライジャンプ ※ジャンプしながらバタフライの手を	150	0:04:30
M-Swim①	100	×	6	1	2' 10"	前呼吸25 クロール75	600	0:13:00
Swim	200	×	3	1	4' 10"	呼吸制限1/5	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:10



- 【テーマ】
- 実践
  - 200mペースアップ
  - プッシュ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

実践  
17\_03\_10  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し	200	0:07:20
M-Swim①	50	×	8	1	1' 30"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:12:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	バタフライジャンプ ※ジャンプしながらバタフライの手を	150	0:04:30
M-Swim①	100	×	6	1	2' 30"	前呼吸25 クロール75	600	0:15:00
Swim	200	×	2	1	4' 30"	呼吸制限1/5	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:30