



- 【テーマ】
- スピード
 - 200_トルベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_20
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※手を揃えて一度静止 しっかりとフィニッシュまで	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3' 10"	一定ペース	1000	0:15:50
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード	200	0:05:20
Main-S②	75	×	8	1	1' 15"	25ハード 75スイム ※スピードをしっかりと出そう	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 200_トルベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_20
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※手を揃えて一度静止 しっかりとフィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	一定ペース	800	0:13:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード	200	0:06:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	25ハード 75スイム ※スピードをしっかりと出そう	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:05



- 【テーマ】
- スピード
 - 200_トルベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_20
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※手を揃えて一度静止 しっかりとフィニッシュまで	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"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース	800	0:14:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード	150	0:04:30
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	25ハード 75スイム ※スピードをしっかりと出そう	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 200_トルベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_20
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※手を揃えて一度静止 しっかりとフィニッシュまで	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' 50"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード	150	0:05:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 40"	25ハード 75スイム ※スピードをしっかりと出そう	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:55



- 【テーマ】
- スピード
 - 200_トルベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_20
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※手を揃えて一度静止 しっかりとフィニッシュまで	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"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 00"	一定ペース	800	0:16:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード	150	0:05:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	25ハード 75スイム ※スピードをしっかりと出そう	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:15



- 【テーマ】
- スピード
 - 200_トルベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_20
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 1/1呼吸 ※手を揃えて一度静止 しっかりとフィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 20"	一定ペース	800	0:17:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード	150	0:05:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 50"	25ハード 75スイム ※スピードをしっかりと出そう	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:20