



- 【テーマ】
- 実践
 - 100^mフォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

変化
17_04_07
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 00"	チョイス	100	0:02:00
	200	×	1	1	3' 20"	↓1分40秒	200	0:03:20
	300	×	1	1	5' 00"		300	0:05:00
	400	×	1	1	6' 40"		400	0:06:40
	300	×	1	1	5' 10"	↓プラス10秒	300	0:05:10
	200	×	1	1	3' 30"		200	0:03:30
	100	×	1	1	1' 40"		100	0:01:40
	200	×	1	1	3' 30"		200	0:03:30
	300	×	1	1	5' 10"		300	0:05:10
	400	×	1	1	6' 50"		400	0:06:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	50	×	8	1	1' 00"	スターと後ターン後は10 ^m 潜水	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 100^リフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

変化
17_04_07
(金)

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 00"	チョイス	100	0:02:00
	200	×	1	1	3' 30"	↓1分45秒	200	0:03:30
	300	×	1	1	5' 15"		300	0:05:15
	400	×	1	1	7' 00"		400	0:07:00
	300	×	1	1	5' 25"	↓プラス10秒	300	0:05:25
	200	×	1	1	3' 40"		200	0:03:40
	100	×	1	1	1' 50"		100	0:01:50
	200	×	1	1	3' 40"		200	0:03:40
	300	×	1	1	5' 15"		300	0:05:15
400	×	1	1	7' 10"		400	0:07:10	
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	50	×	6	1	1' 00"	スターと後ターン後は10 ^リ 潜水	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3000	0:56:25	



- 【テーマ】
- 実践
 - 100^リフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

変化
17_04_07
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 10"	チョイス	100	0:02:10
	200	×	1	1	3' 40"	↓1分50秒	200	0:03:40
	300	×	1	1	5' 30"		300	0:05:30
	400	×	1	1	7' 20"		400	0:07:20
	300	×	1	1	5' 40"	↓プラス10秒	300	0:05:40
	200	×	1	1	3' 50"		200	0:03:50
	100	×	1	1	2' 00"		100	0:02:00
	200	×	1	1	3' 50"		200	0:03:50
	300	×	1	1	5' 40"		300	0:05:40
	400	×	1	1	7' 20"		400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	50	×	3	1	1' 10"	スターと後ターン後は10 ^リ 潜水	150	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:56:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 100_リフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

変化
17_04_07
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 15"	チョイス	100	0:02:15
	200	×	1	1	4' 00"	↓2分00秒	200	0:04:00
	300	×	1	1	6' 00"		300	0:06:00
	400	×	1	1	8' 00"		400	0:08:00
	300	×	1	1	6' 10"	↓プラス10秒	300	0:06:10
	200	×	1	1	4' 10"		200	0:04:10
	100	×	1	1	2' 10"		100	0:02:10
	300	×	1	1	6' 10"		300	0:06:10
	400	×	1	1	8' 10"		400	0:08:10
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Drill	50	×	3	1	1' 15"	スターと後ターン後は10 _リ 潜水	150	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:20



- 【テーマ】
- 実践
 - 100^{メートル}フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

変化
17_04_07
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 20"	チョイス	100	0:02:20
	200	×	1	1	4' 05"	↓2分05秒	200	0:04:05
	300	×	1	1	6' 15"		300	0:06:15
	400	×	1	1	8' 20"		400	0:08:20
	300	×	1	1	6' 25"	↓プラス10秒	300	0:06:25
	200	×	1	1	4' 15"		200	0:04:15
	300	×	1	1	6' 35"		300	0:06:35
	400	×	1	1	8' 30"		400	0:08:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	スターと後ターン後は10 ^{メートル} 潜水	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:15



- 【テーマ】
- 実践
 - 100^{メートル}フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

変化
17_04_07
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 30"	チョイス	100	0:02:30
	200	×	1	1	4' 40"	↓2分20秒	200	0:04:40
	300	×	1	1	6' 40"		300	0:06:40
	400	×	1	1	9' 00"		400	0:09:00
	300	×	1	1	6' 50"	↓プラス10秒	300	0:06:50
	200	×	1	1	4' 50"		200	0:04:50
	300	×	1	1	7' 00"		300	0:07:00
	200	×	1	1	4' 50"		200	0:04:50
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	スターと後ターン後は10 ^{メートル} 潜水	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20