



- 【テーマ】
- 実践
 - 100%フォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_24
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	60	1	0'45"	一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	3000	0:45:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:56:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100%フォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_24
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4'00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	50	×	60	1	0'50"	一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	3000	0:50:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100%フォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_24
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4'00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	50	×	54	1	0'55"	一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	2700	0:49:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 100%フォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_24
(月)

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' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	50	×	50	1	1' 00"	一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	2500	0:50:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 100%フォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_24
(月)

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
Drill	50	×	46	1	1' 05"	一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	2300	0:49:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_24
(月)

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
Drill	50	×	40	1	1' 15"	一定ペース ※スピード・ストローク・心拍など	2000	0:50:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30