



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォームニング
 - キャッチ動作

高田馬場 変化 筋持久力 実践
17_06_02 (金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 静止30" レスト30" ※座った形で 静止スカーリング	200	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	呼吸1回25 スイム25 1/4呼吸25 前呼吸25	800	0:13:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5ハード 12.5で静止スカーリング5秒～ハード12.5	200	0:05:20
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 10分で逆回り	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォームニング
 - キャッチ動作

高田馬場 変化 筋持久力 実践
17_06_02 (金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 静止30" レスト30" ※座った形で 静止スカーリング	200	0:08:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	呼吸1回25 スイム25 1/4呼吸25 前呼吸25	700	0:12:50
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5ハード 12.5で静止スカーリング5秒～ハード12.5	200	0:05:20
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 10分で逆回り	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォームニング
 - キャッチ動作

高田馬場 変化 筋持久力 実践
17_06_02 (金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 静止30" レスト30" ※座った形で 静止スカーリング	200	0:08:00
Swim	100	×	6	1	2' 00"	呼吸1回25 スイム25 1/4呼吸25 前呼吸25	600	0:12:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5ハード 12.5で静止スカーリング5秒～ハード12.5	200	0:05:20
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 10分で逆回り	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォームニング
 - キャッチ動作

高田馬場 変化 筋持久力 実践
17_06_02 (金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 静止30" レスト30" ※座った形で 静止スカーリング	200	0:08:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"	呼吸1回25 スイム25 1/4呼吸25 前呼吸25	600	0:12:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	12.5ハード 12.5で静止スカーリング5秒～ハード12.5	200	0:06:00
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 10分で逆回り	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォームニング
 - キャッチ動作

高田馬場 変化 筋持久力 実践
17_06_02 (金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 静止30" レスト30" ※座った形で 静止スカーリング	200	0:08:00
Swim	100	×	6	1	2' 15"	呼吸1回25 スイム25 1/4呼吸25 前呼吸25	600	0:13:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	12.5ハード 12.5で静止スカーリング5秒～ハード12.5	150	0:04:30
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 10分で逆回り	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:45



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォームニング
 - キャッチ動作

高田馬場 変化 筋持久力 実践
17_06_02 (金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 静止30" レスト30" ※座った形で 静止スカーリング	200	0:08:00
Swim	100	×	5	1	2' 30"	呼吸1回25 スイム25 1/4呼吸25 前呼吸25	500	0:12:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	12.5ハード 12.5で静止スカーリング5秒～ハード12.5	150	0:04:30
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 10分で逆回り	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:00