



- 【テーマ】
- 実践
 - 100%スピードアップ
 - プル動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_06_19
(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	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	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 40"	奇数 1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に 偶数 スイム	1000	0:16:40
Main-S①	25	×	10	1	0' 45"	キャッチジャンプ10回～スイム	250	0:07:30
Swim	50	×	2	1	1' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	各コースー斉スタートハード	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	最初25ノーブレ残りスイム	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mスピードアップ
 - プル動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_06_19
(月)

B

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	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	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	奇数 1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に 偶数 スイム	800	0:14:40
Main-S①	25	×	10	1	0' 45"	キャッチジャンプ10回～スイム	250	0:07:30
Swim	50	×	2	1	1' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	各コース一斉スタートハード	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	最初25ノーブレ残りスイム	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mスピードアップ
 - プル動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_06_19
(月)

C

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	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	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	奇数 1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に 偶数 スイム	800	0:15:20
Main-S①	25	×	10	1	0' 45"	キャッチジャンプ10回～スイム	250	0:07:30
Swim	50	×	2	1	1' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	各コース一斉スタートハード	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	最初25ノーブレ残りスイム	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:30



【テーマ】

- 実践
- 100%スピードアップ
- プル動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_06_19
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライジャンプ ※ジャンプしながらバタフライの手	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 00"	奇数 1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に 偶数 スイム	800	0:16:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	キャッチジャンプ10回～スイム	200	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	各コースー斉スタートハード	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 55"	最初25ノーブレ残りスイム	400	0:07:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:20



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mスピードアップ
 - プル動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_06_19
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライジャンプ ※ジャンプしながらバタフライの手	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 10"	奇数 1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に 偶数 スイム	800	0:17:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	キャッチジャンプ10回～スイム	200	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"	各コース一斉スタートハード	150	0:04:30
Swim	200	×	2	1	4' 00"	最初25ノーブレ残りスイム	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mスピードアップ
 - プル動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_06_19
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	バタフライジャンプ ※ジャンプしながらバタフライの手	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 30"	奇数 1/4呼吸 2ストローク目でオデコを水面に 偶数 スイム	600	0:15:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	キャッチジャンプ10回～スイム	200	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1' 20"	ゆっくり	50	0:01:20
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"	各コース一斉スタートハード	150	0:04:30
Swim	200	×	2	1	4' 30"	最初25ノーブレ残りスイム	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:30