



- 【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

筋持久力

実践  
17\_06\_30  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	200	×	2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		顔上げスカーリング プルブイ	200	0:06:00
Swim	800	×	2	1	12' 00"		一定ペース ※1分30秒	1600	0:24:00
Main-S①	75	×	12	1	1' 15"		顔上げ平泳ぎ25 クロール50	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>3200</b>	<b>0:56:00</b>



- 【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

筋持久力

実践  
17\_06\_30  
(金)

**B**

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	顔上げスカーリング プルブイ	150	0:04:30
Swim	800	×	2	1	13' 20"	一定ペース ※1分40秒	1600	0:26:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 20"	顔上げ平泳ぎ25 クロール50	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3000</b>	<b>0:55:30</b>



- 【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

筋持久力

実践  
17\_06\_30  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	顔上げスカーリング プルブイ	150	0:05:00
Swim	800	×	2	1	14' 00"	一定ペース ※1分45秒	1600	0:28:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 25"	顔上げ平泳ぎ25 クロール50	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:20



- 【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

筋持久力

実践  
17\_06\_30  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	顔上げスカーリング プルブイ	100	0:03:20
Swim	800	×	2	1	14' 40"	一定ペース ※1分50秒	1600	0:29:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	顔上げ平泳ぎ25 クロール50	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00



- 【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

筋持久力

実践  
17\_06\_30  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	顔上げスカーリング プルブイ	100	0:03:20
Swim	800	×	2	1	16' 00"	一定ペース ※2分00秒	1600	0:32:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	顔上げ平泳ぎ25 クロール50	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:00



- 【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

筋持久力

実践  
17\_06\_30  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0' 55"	顔上げスカーリング プルブイ	100	0:03:40
Swim	800	×	2	1	18' 40"	一定ペース ※2分00秒	1600	0:37:20
Main-S①	75	×	4	1	1' 50"	顔上げ平泳ぎ25 クロール50	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:55:50</b>