



- 【テーマ】
- 実践
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

実践

スピード  
17\_07\_17  
(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"	ハタフライジャンプ	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 20"	奇数 前呼吸25 スイム75 偶数 1/4呼吸2回目で前を見る	1200	0:20:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐスタート 先頭は全力ハード	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:56:20</b>



- 【テーマ】
- 実践
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

実践

スピード  
17\_07\_17  
(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"	ハタフライジャンプ	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 20"	奇数 前呼吸25 スイム75 偶数 1/4呼吸2回目で前を見る	1200	0:20:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐスタート 先頭は全力ハード	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:57:00</b>



- 【テーマ】
- 実践
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

実践

スピード  
17\_07\_17  
(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	×	6	1	0' 45"	ハタフライジャンプ	150	0:04:30
Swim	200	×	6	1	3' 30"	奇数 前呼吸25 スイム75 偶数 1/4呼吸2回目で前を見る	1200	0:21:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐスタート 先頭は全力ハード	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2650</b>	<b>0:56:30</b>



- 【テーマ】
- 実践
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

実践

スピード  
17\_07\_17  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	300	×	1	1	6' 10"		チョイス	300	0:06:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"		ハタフライジャンプ	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"		奇数 前呼吸25 スイム75 偶数 1/4呼吸2回目で前を見る	1000	0:19:10
Main-S①	100	×	7	1	3' 00"		ドラフティングスイム100 ※後続はすぐスタート 先頭は全力ハード	700	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2300</b>	<b>0:55:20</b>



- 【テーマ】
- 実践
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

実践

スピード  
17\_07\_17  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ハタフライジャンプ	150	0:05:00
Swim	200	×	5	1	4' 10"	奇数 前呼吸25 スイム75 偶数 1/4呼吸2回目で前を見る	1000	0:20:50
Main-S①	100	×	7	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐスタート 先頭は全力ハード	700	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:20



- 【テーマ】
- 実践
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

実践

スピード  
17\_07\_17  
(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' 45"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ハタフライジャンプ	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 30"	奇数 前呼吸25 スイム75 偶数 1/4呼吸2回目で前を見る	800	0:18:00
Main-S①	100	×	7	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続はすぐスタート 先頭は全力ハード	700	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2050</b>	<b>0:53:45</b>