



- 【テーマ】
- 実践
 - 100_本フォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

実践
17_08_14
(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	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライジャンプ	200	0:05:20
Swim	25	×	10	1	0' 40"	フローティングスタート 12.5で3秒ストップ 前後はハード	250	0:06:40
Main-S①	200	×	8	1	4' 00"	ドラフティングスイム200 25 _本 で先頭チェンジ ハード！！	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 100_本フォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

実践
17_08_14
(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	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライジャンプ	200	0:05:20
Swim	25	×	10	1	0' 40"	フローティングスタート 12.5で3秒ストップ 前後はハード	250	0:06:40
Main-S①	200	×	8	1	4' 00"	ドラフティングスイム200 25 _本 で先頭チェンジ ハード！！	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:50



- 【テーマ】
- 実践
 - 100_リフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

実践
17_08_14
(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	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	フローティングスタート 12.5で3秒ストップ 前後はハード	200	0:06:00
Main-S①	200	×	8	1	4' 00"	ドラフティングスイム200 25 _リ で先頭チェンジ ハード！！	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100_リフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

実践
17_08_14
(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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライジャンプ	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	フローティングスタート 12.5で3秒ストップ 前後はハード	200	0:06:00
Main-S①	200	×	8	1	4' 00"	ドラフティングスイム200 25 _リ で先頭チェンジ ハード！！	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100_本フォームニング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

実践
17_08_14
(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	×	8	1	0' 45"	バタフライジャンプ	200	0:06:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	フローティングスタート 12.5で3秒ストップ 前後はハード	150	0:04:30
Main-S①	200	×	7	1	5' 00"	ドラフティングスイム200 25 _本 で先頭チェンジ ハード！！	1400	0:35:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100_リフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

実践
17_08_14
(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	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	バタフライジャンプ	150	0:05:00
Swim	25	×	6	1	0' 50"	フローティングスタート 12.5で3秒ストップ 前後はハード	150	0:05:00
Main-S①	200	×	6	1	6' 00"	ドラフティングスイム200 25 _リ で先頭チェンジ ハード！！	1200	0:36:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:00