



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_08_25
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	14' 00"	チョイス	800	0:14:00
	600	×	1	1	10' 00"	1分40秒ペース	600	0:10:00
	400	×	1	1	6' 20"	1分35秒ペース	400	0:06:20
	200	×	1	1	3' 00"	1分30秒ペース	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ リラックス	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	奇数 前呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 偶数 プル 1/3呼吸	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:20



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_08_25
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
	600	×	1	1	10' 30"	1分45秒ペース	600	0:10:30
	400	×	1	1	6' 40"	1分40秒ペース	400	0:06:40
	200	×	1	1	3' 10"	1分35秒ペース	200	0:03:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ リラックス	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	3' 40"	奇数 前呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 偶数 プル 1/3呼吸	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:57:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_08_25
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	15' 20"	チョイス	800	0:15:20
	600	×	1	1	11' 00"	1分50秒ペース	600	0:11:00
	400	×	1	1	7' 00"	1分45秒ペース	400	0:07:00
	200	×	1	1	3' 20"	1分40秒ペース	200	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ リラックス	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	3' 50"	奇数 前呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 偶数 プル 1/3呼吸	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_08_25
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	16' 00"	チョイス	800	0:16:00
	600	×	1	1	12' 00"	2分00秒ペース	600	0:12:00
	400	×	1	1	7' 40"	1分55秒ペース	400	0:07:40
	200	×	1	1	3' 40"	1分50秒ペース	200	0:03:40
Drill	25	×	4	1	0' 50"	キャッチアップ リラックス	100	0:03:20
Swim	200	×	3	1	3' 55"	奇数 前呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 偶数 プル 1/3呼吸	600	0:11:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:25



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_08_25
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	18' 00"	チョイス	800	0:18:00
	600	×	1	1	13' 00"	2分10秒ペース	600	0:13:00
	400	×	1	1	8' 20"	2分05秒ペース	400	0:08:20
	200	×	1	1	4' 00"	2分00秒ペース	200	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	キャッチアップ リラックス	100	0:03:20
Swim	200	×	2	1	4' 10"	奇数 前呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 偶数 プル 1/3呼吸	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_08_25
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	10' 00"	チョイス	400	0:10:00
	600	×	1	1	15' 00"	2分30秒ペース	600	0:15:00
	400	×	1	1	9' 20"	2分20秒ペース	400	0:09:20
	200	×	1	1	4' 20"	2分10秒ペース	200	0:04:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	キャッチアップ リラックス	100	0:03:20
Swim	200	×	2	1	4' 30"	奇数 前呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 スイム25 偶数 プル 1/3呼吸	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:00