



- 【テーマ】
- 実践
 - 200mフォームニング
 - 動作確認

スピード
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_11
(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
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	800	0:24:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 キャッチアップ 偶数 背泳ぎ	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3' 20"	斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 繰り返し	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 200mフォームニング
 - 動作確認

スピード
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_11
(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
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	800	0:24:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ 偶数 背泳ぎ	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 繰り返し	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 200mフォームニング
 - 動作確認

スピード
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_11
(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
Main-S①	100	×	8	1	3'00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	800	0:24:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 キャッチアップ 偶数 背泳ぎ	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3'50"	斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 繰り返し	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:20



- 【テーマ】
- 実践
 - 200mフォームニング
 - 動作確認

スピード
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_11
(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
Main-S①	100	×	8	1	3'00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	800	0:24:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	奇数 キャッチアップ 偶数 背泳ぎ	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	3'55"	斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 繰り返し	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 200mフォームニング
 - 動作確認

スピード
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_11
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	350	×	1	1	7' 00"	チョイス	350	0:07:00
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	800	0:24:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 背泳ぎ	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 15"	斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 繰り返し	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 200mフォームニング
 - 動作確認

スピード
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_11
(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' 50"	チョイス	300	0:06:50
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	800	0:24:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 背泳ぎ	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 30"	斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25 1/3呼吸25 スイム25 繰り返し	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:50