



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
17_09_22
(金)

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' 20"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互 ※肩甲骨を動かそう	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 40"	奇数 ヘッドアップ25 スイム75 偶数 スイム75 顔上げ平泳ぎ25	1000	0:16:40
M-Swim①	200	×	4	1	3' 20"	呼吸制限1/4 ※呼吸している向きの目線と(右呼吸の人は右目) 逆を見て呼吸	800	0:13:20
Kick	50	×	8	1	1' 15"	板キック	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
17_09_22
(金)

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' 45"	片手バタフライ 交互 ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	奇数 ヘッドアップ25 スイム75 偶数 スイム75 顔上げ平泳ぎ25	800	0:14:00
M-Swim①	200	×	4	1	3' 35"	呼吸制限1/4 ※呼吸している向きの目線と(右呼吸の人は右目) 逆を見て呼吸	800	0:14:20
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:50



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
17_09_22
(金)

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"	片手バタフライ 交互 ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'50"	奇数 ヘッドアップ25 スイム75 偶数 スイム75 顔上げ平泳ぎ25	800	0:14:40
M-Swim①	200	×	4	1	3'50"	呼吸制限1/4 ※呼吸している向きの目線と(右呼吸の人は右目) 逆を見て呼吸	800	0:15:20
Kick	50	×	8	1	1'20"	板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
17_09_22
(金)

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	×	6	1	0'45"	片手バタフライ 交互 ※肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Swim	100	×	8	1	2'00"	奇数 ヘッドアップ25 スイム75 偶数 スイム75 顔上げ平泳ぎ25	800	0:16:00
M-Swim①	200	×	4	1	4'00"	呼吸制限1/4 ※呼吸している向きの目線と(右呼吸の人は右目) 逆を見て呼吸	800	0:16:00
Kick	50	×	7	1	1'20"	板キック	350	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:50



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
17_09_22
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	片手バタフライ 交互 ※肩甲骨を動かそう	100	0:03:20
Swim	100	×	8	1	2' 10"	奇数 ヘッドアップ25 スイム75 偶数 スイム75 顔上げ平泳ぎ25	800	0:17:20
M-Swim①	200	×	4	1	4' 10"	呼吸制限1/4 ※呼吸している向きの目線と(右呼吸の人は右目) 逆を見て呼吸	800	0:16:40
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
17_09_22
(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	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	4	1	0' 50"	片手バタフライ 交互 ※肩甲骨を動かそう	100	0:03:20
Swim	100	×	6	1	2' 30"	奇数 ヘッドアップ25 スイム75 偶数 スイム75 顔上げ平泳ぎ25	600	0:15:00
M-Swim①	200	×	4	1	4' 30"	呼吸制限1/4 ※呼吸している向きの目線と(右呼吸の人は右目) 逆を見て呼吸	800	0:18:00
Kick	50	×	5	1	1' 40"	板キック	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:20