



- 【テーマ】
- 実践
 - 個人メドレー
 - キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_10_20
(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	8'00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim①	100	×	10	1	3'00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 バタフライ 横向き呼吸 偶数 手を前に伸ばして 平泳ぎ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3'20"	呼吸制限 1/5	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:40



【テーマ】
 ●実践
 ●個人メドレー
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
 17_10_20
 (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	8'00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim①	100	×	10	1	3'00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 バタフライ 横向き呼吸 偶数 手を前に伸ばして 平泳ぎ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3'30"	呼吸制限 1/5	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 個人メドレー
 - キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_10_20
(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' 10"	チョイス	400	0:08:10
M-Swim①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライ 横向き呼吸 偶数 手を前に伸ばして 平泳ぎ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	呼吸制限 1/5	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:40



【テーマ】
 ●実践
 ●個人メドレー
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
 17_10_20
 (金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	350	×	1	1	7' 50"	チョイス	350	0:07:50
M-Swim①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライ 横向き呼吸 偶数 手を前に伸ばして 平泳ぎ	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 50"	呼吸制限 1/5	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:10



【テーマ】
 ●実践
 ●個人メドレー
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
 17_10_20
 (金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	7' 30"	チョイス	300	0:07:30
M-Swim①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライ 横向き呼吸 偶数 手を前に伸ばして 平泳ぎ	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 10"	呼吸制限 1/5	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:30



【テーマ】
 ●実践
 ●個人メドレー
 ●キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
 17_10_20 (金)

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' 50"	チョイス	300	0:07:50
M-Swim①	100	×	10	1	3' 00"	オールアウト	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 バタフライ 横向き呼吸 偶数 手を前に伸ばして 平泳ぎ	200	0:07:20
Swim	300	×	1	1	6' 30"	呼吸制限 1/5	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:40