



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_12_04
(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	×	12	1	0' 40"	奇数 バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し 偶数 ドルフィンキック3回~5回 浮き上がり3ストロークバタフライ 残りクロール	300	0:08:00
Swim	25	×	28	1	0' 45"	3本バタフライ 1本クロール Aコースを行って Bコースを戻る	700	0:21:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"	前呼吸25 クロール175	800	0:13:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:30



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_12_04
(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	×	10	1	0' 45"	奇数 バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し 偶数 ドルフィンキック3回~5回 浮き上がり3ストロークバタフライ 残りクロール	250	0:07:30
Swim	25	×	28	1	0' 45"	3本バタフライ 1本クロール Aコースを行って Bコースに戻る	700	0:21:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	前呼吸25 クロール175	800	0:13:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:40



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_12_04
(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	×	10	1	0'45"	奇数 バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し 偶数 ドルフィンキック3回~5回 浮き上がり3ストロークバタフライ 残りクロール	250	0:07:30
Swim	25	×	24	1	0'45"	3本バタフライ 1本クロール Cコースを行って Dコースに戻る	600	0:18:00
Swim	200	×	4	1	3'40"	前呼吸25 クロール175	800	0:14:40
Drill	25	×	4	1	1'00"	呼吸なし リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:10



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_12_04
(月)

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' 20"	チョイス	350	0:07:20
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し 偶数 ドルフィンキック3回~5回 浮き上がり3ストロークバタフライ 残りクロール	250	0:07:30
Swim	25	×	24	1	0' 45"	3本バタフライ 1本クロール Cコースを行って Dコースに戻る	600	0:18:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	前呼吸25 クロール175	800	0:15:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_12_04
(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' 40"	チョイス	350	0:07:40
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し 偶数 ドルフィンキック3回~5回 浮き上がり3ストロークバタフライ 残りクロール	250	0:07:30
Swim	25	×	24	1	0' 45"	3本バタフライ 1本クロール Cコースを行って Dコースに戻る	600	0:18:00
Swim	200	×	4	1	3' 55"	前呼吸25 クロール175	800	0:15:40
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_12_04
(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	×	12	1	0' 45"	奇数 バタフライ 右手 左手 両手 繰り返し 偶数 ドルフィンキック3回~5回 浮き上がり3ストロークバタフライ 残りクロール	300	0:09:00
Swim	25	×	24	1	0' 45"	3本バタフライ 1本クロール Cコースを行って Dコースに戻る	600	0:18:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	前呼吸25 クロール175	600	0:13:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸なし リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00