



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_08
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	12	1	0' 40"	IM 繰り返し	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を前に残す	200	0:05:20
Swim	100	×	4	2	1' 30"	ペースアップ レスト30"	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:05:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 00"	ストレートアームハード`25 スイム25	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:40



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_08
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	12	1	0' 45"	IM 繰り返し	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を前に残す	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 35"	ペースアップ レスト30"	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:50



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_08
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チヨイス	300	0:06:15
	25	×	12	1	0' 45"	IM 繰り返し	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を前に残す	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 45"	ペースアップ レスト30"	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:45



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_08
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 50"	IM 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を前に残す	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 50"	ペースアップ レスト30"	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 15"	ストレートアームハード`25 スイム25	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_08
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 50"	IM 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を前に残す	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	1' 55"	ペースアップ レスト30"	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:07:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:06:00
M-Swim	50	×	7	1	1' 20"	ストレートアームハード`25 スイム25	350	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:00



- 【テーマ】
- スピード
 - ベースアップ100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_08
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
	25	×	8	1	0' 50"	IM 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル 細かい動作で12.5 スイム12.5 ※脇を閉じないように 肘を前に残す	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 15"	ペースアップ レスト30"	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:07:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:06:40
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	ストレートアームハード25 スイム25	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:57:50