



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_12_15
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード ※キックで加速してから	200	0:05:20
M-Swim	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように	800	0:20:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	呼吸制限 25/1回 25/4回 25/何回でも	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_12_15
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	14' 40"	チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※キックで加速してから	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように	800	0:20:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	呼吸制限 25/1回 25/4回 25/何回でも	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_12_15
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	15' 20"	チョイス	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※キックで加速してから	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように	800	0:20:00
Swim	75	×	6	1	1' 40"	呼吸制限 25/1回 25/4回 25/何回でも	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:20



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_12_15
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	15' 20"	チョイス	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※キックで加速してから	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように	800	0:20:00
Swim	75	×	6	1	1' 45"	呼吸制限 25/1回 25/4回 25/何回でも	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:50



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_12_15
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	16' 40"	チョイス	800	0:16:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※キックで加速してから	150	0:04:30
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように	800	0:24:00
Swim	75	×	4	1	1' 50"	呼吸制限 25/1回 25/4回 25/何回でも	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:30



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ100
 - 動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_12_15 (金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	800	×	1	1	18' 00"	チョイス	800	0:18:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード ※キックで加速してから	100	0:03:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※先頭は全力 後続は離されないように	800	0:24:00
Swim	75	×	4	1	1' 55"	呼吸制限 25/1回 25/4回 25/何回でも	300	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:40