



- 【テーマ】
- スピード
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_05
(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
Kick	400	×	1	1	9' 20"	板キック	400	0:09:20
Drill	400	×	1	1	7' 20"	ドックパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:07:20
Pull	400	×	1	1	7' 00"	プルブイ	400	0:07:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
M-Swim	400	×	2	1	10' 00"	オールアウト！！ 最初から全力で	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:00



- 【テーマ】
- スピード
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_05
(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' 20"	チョイス	400	0:07:20
Kick	400	×	1	1	9' 20"	板キック	400	0:09:20
Drill	400	×	1	1	7' 40"	ドックパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:07:40
Pull	400	×	1	1	7' 00"	プルブイ	400	0:07:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング	400	0:07:00
M-Swim	400	×	2	1	10' 00"	オールアウト！！ 最初から全力で	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_05
(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	7' 40"	チョイス	400	0:07:40
Kick	400	×	1	1	10' 10"	板キック	400	0:10:10
Drill	400	×	1	1	7' 40"	ドックパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:07:40
Pull	400	×	1	1	7' 20"	プルブイ	400	0:07:20
Swim	400	×	1	1	7' 20"	フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	400	×	1	1	10' 00"	オールアウト！！ 最初から全力で	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:10



- 【テーマ】
- スピード
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_05
(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	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Kick	400	×	1	1	10' 10"	板キック	400	0:10:10
Drill	400	×	1	1	7' 50"	ドックパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:07:50
Pull	400	×	1	1	7' 30"	プルブイ	400	0:07:30
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
M-Swim	400	×	1	1	10' 00"	オールアウト！！ 最初から全力で	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_05
(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	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Kick	400	×	1	1	10' 10"	板キック	400	0:10:10
Drill	400	×	1	1	7' 50"	ドックパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:07:50
Pull	400	×	1	1	7' 30"	プルブイ	400	0:07:30
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング	400	0:07:30
M-Swim	400	×	1	1	10' 00"	オールアウト！！ 最初から全力で	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_05
(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' 20"	チョイス	400	0:08:20
Kick	400	×	1	1	10' 10"	板キック	400	0:10:10
Drill	400	×	1	1	8' 30"	ドックパドル25 スイム75 繰り返し	400	0:08:30
Pull	400	×	1	1	8' 20"	プルブイ	400	0:08:20
Swim	400	×	1	1	8' 20"	フォーミング	400	0:08:20
M-Swim	400	×	1	1	10' 00"	オールアウト！！ 最初から全力で	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:40