



- 【テーマ】
- 実践
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
18\_01\_12  
(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"	潜水キック10 <sub>回</sub> 〜スイム ※ストリームラインを作る	200	0:05:20
M-Swim	200	×	10	1	3' 20"	奇数 25ノーブレイクロール 175スイム 偶数 スタート後・ターン後はドルフィンキック3回から	2000	0:33:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:20



- 【テーマ】
- 実践
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
18\_01\_12  
(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"	潜水キック10 <sub>回</sub> 〜スイム ※ストリームラインを作る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	9	1	3' 30"	奇数 25ノーブレイクロール 175スイム 偶数 スタート後・ターン後はドルフィンキック3回から	1800	0:31:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:10



- 【テーマ】
- 実践
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
18\_01\_12  
(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"	潜水キック10 <sup>回</sup> 〜スイム ※ストリームラインを作る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	9	1	3' 45"	奇数 25ノーブレイクロール 175スイム 偶数 スタート後・ターン後はドルフィンキック3回から	1800	0:33:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:05



- 【テーマ】
- 実践
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
18\_01\_12  
(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"	潜水キック10 <sup>回</sup> 〜スイム ※ストリームラインを作る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	9	1	3' 45"	奇数 25ノーブレイクロール 175スイム 偶数 スタート後・ターン後はドルフィンキック3回から	1800	0:33:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:05



- 【テーマ】
- 実践
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
18\_01\_12  
(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	×	8	1	0' 45"	潜水キック10 <sub>回</sub> 〜スイム ※ストリームラインを作る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	8	1	3' 50"	奇数 25ノーブレイクロール 175スイム 偶数 スタート後・ターン後はドルフィンキック3回から	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20



- 【テーマ】
- 実践
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ  
18\_01\_12  
(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	×	8	1	0' 45"	潜水キック10 <sub>回</sub> 〜スイム ※ストリームラインを作る	200	0:06:00
M-Swim	200	×	7	1	4' 20"	奇数 25ノーブレイクロール 175スイム 偶数 スタート後・ターン後はドルフィンキック3回から	1400	0:30:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:20