



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ 100
  - リカバリー動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_02\_02  
(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"	チヨイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を曲げるリカバリー動作	200	0:05:20
Swim	100	×	4	2	1' 30"	レスト30"	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 右12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 左12.5 スイム12.5 ※長いフィニッシュからのリカバリーを意識	200	0:05:20
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	グライドキック ハード	100	0:02:40
	25	×	3	4	0' 30"	スイム ハード	300	0:06:00
	100	×	1	4	1' 45"	フォーミング 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:40



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ 100
  - リカバリー動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_02\_02  
(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"	チヨイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を曲げるリカバリー動作	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 35"	レスト30"	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 右12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 左12.5 スイム12.5 ※長いフィニッシュからのリカバリーを意識	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック ハード	100	0:03:00
	25	×	3	4	0' 30"	スイム ハード	300	0:06:00
	100	×	1	4	1' 50"	フォーミング 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:50



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ 100
  - リカバリー動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_02\_02  
(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	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を曲げるリカバリー動作	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 40"	レスト30"	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 右12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 左12.5 スイム12.5 ※長いフィニッシュからのリカバリーを意識	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック ハード	100	0:03:00
	25	×	3	4	0' 30"	スイム ハード	300	0:06:00
	100	×	1	4	2' 00"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:15



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ 100
  - リカバリー動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_02\_02  
(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"	チヨイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を曲げるリカバリー動作	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト30"	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 右12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 左12.5 スイム12.5 ※長いフィニッシュからのリカバリーを意識	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	4	0' 45"	グライドキック ハード	100	0:03:00
	25	×	3	4	0' 35"	スイム ハード	300	0:07:00
	100	×	1	4	2' 10"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:30



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ 100
  - リカバリー動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_02\_02  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チヨイス	200	0:04:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を曲げるリカバリー動作	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	1' 55"	レスト30"	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 右12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 左12.5 スイム12.5 ※長いフィニッシュからのリカバリーを意識	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	4	0' 50"	グライドキック ハード	100	0:03:20
	25	×	3	4	0' 35"	スイム ハード	300	0:07:00
	100	×	1	4	2' 15"	フォーミング 繰り返し	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:40



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ 100
  - リカバリー動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_02\_02  
(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' 20"	チヨイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 右手12.5 スイム12.5 偶数 サイドキック 肘曲げ 脇開いて 水面タッチ 左手12.5 スイム12.5 ※肘を曲げるリカバリー動作	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 15"	レスト30"	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 右12.5 スイム12.5 偶数 フィニッシュ後頭の後ろ側で肘曲げ 左12.5 スイム12.5 ※長いフィニッシュからのリカバリーを意識	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	3	0' 50"	グライドキック ハード	75	0:02:30
	25	×	3	3	0' 40"	スイム ハード	225	0:06:00
	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング 繰り返し	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:30