



- 【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_19
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チヨイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 手のひら合わせて ※前の手(キャッチの手)が下がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 30"	レスト30"	900	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール~少しずつ内側へ そのままクロール ※ローリングしすぎないように キャッチ動作に繋げる	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 15"	ビルドアップ ※25/スピードアップ+同じストローク数で	450	0:07:30
M-Swim	75	×	6	1	1' 15"	ビルドダウン ※25/スピードダウン+同じストローク数で	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:30



- 【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_19
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 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' 45"	キャッチアップ 手のひら合わせて ※前の手(キャッチの手)が下がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 35"	レスト30"	900	0:14:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール~少しずつ内側へ そのままクロール ※ローリングしすぎないように キャッチ動作に繋げる	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 20"	ビルドアップ ※25/スピードアップ+同じストローク数で	450	0:08:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 20"	ビルドダウン ※25/スピードダウン+同じストローク数で	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:35



- 【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_19
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 05"	チヨイス	400	0:08:10
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 手のひら合わせて ※前の手(キャッチの手)が下がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 40"	レスト30"	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール~少しずつ内側へ そのままクロール ※ローリングしすぎないように キャッチ動作に繋げる	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 25"	ビルドアップ ※25/スピードアップ+同じストローク数で	450	0:08:30
M-Swim	75	×	6	1	1' 25"	ビルドダウン ※25/スピードダウン+同じストローク数で	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30



- 【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_19
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チヨイス	400	0:08:20
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 手のひら合わせて ※前の手(キャッチの手)が下がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	2	1' 45"	レスト30"	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール~少しずつ内側へ そのままクロール ※ローリングしすぎないように キャッチ動作に繋げる	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 30"	ビルドアップ ※25/スピードアップ+同じストローク数で	450	0:09:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 30"	ビルドダウン ※25/スピードダウン+同じストローク数で	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:20



- 【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_19
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チヨイス	200	0:04:15
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 手のひら合わせて ※前の手(キャッチの手)が下がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト30"	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール~少しずつ内側へ そのままクロール ※ローリングしすぎないように キャッチ動作に繋げる	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 40"	ビルドアップ ※25/スピードアップ+同じストローク数で	450	0:10:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 40"	ビルドダウン ※25/スピードダウン+同じストローク数で	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:15



- 【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_19
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	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"	キャッチアップ 手のひら合わせて ※前の手(キャッチの手)が下がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 10"	レスト30"	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側入水クロール~少しずつ内側へ そのままクロール ※ローリングしすぎないように キャッチ動作に繋げる	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ ※25/スピードアップ+同じストローク数で	450	0:10:30
M-Swim	75	×	4	1	1' 45"	ビルドダウン ※25/スピードダウン+同じストローク数で	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:20