



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_26  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 00"	チョイス	100	0:02:00
	25	×	16	1	0' 40"	IM 繰り返し	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び12.5 スイム12.5 ※体重移動	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 15"	バタフライ25 クロール50	600	0:10:00
M-Swim	40	×	10	1	0' 50"	5レーンの内側でターン	400	0:08:20
	40	×	8	1	0' 45"	5レーンの内側でターン	320	0:06:00
	40	×	6	1	0' 40"	5レーンの内側でターン レスト60"	240	0:04:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	フローティングスタート～ヘッドアップ12.5 スイム12.5	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2560	0:55:20



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_26  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 00"	チョイス	100	0:02:00
	25	×	16	1	0' 40"	IM 繰り返し	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び12.5 スイム12.5 ※体重移動	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 25"	バタフライ25 クロール50	600	0:11:20
M-Swim	40	×	10	1	0' 50"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン	400	0:08:20
	40	×	8	1	0' 45"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン	320	0:06:00
	40	×	6	1	0' 40"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン レスト60"	240	0:04:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	フローティングスタート～ヘッドアップ12.5 スイム12.5	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2560	0:56:40



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_26  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 00"	チョイス	100	0:02:00
	25	×	16	1	0' 45"	IM 繰り返し	400	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び12.5 スイム12.5 ※体重移動	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 30"	バタフライ25 クロール50	600	0:12:00
M-Swim	40	×	8	1	0' 55"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン	320	0:07:20
	40	×	8	1	0' 50"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン	320	0:06:40
	40	×	6	1	0' 45"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン レスト60"	240	0:04:30
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	フローティングスタート～ヘッドアップ12.5 スイム12.5	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2480	0:58:50



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_26  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 10"	チョイス	100	0:02:10
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び12.5 スイム12.5 ※体重移動	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 40"	バタフライ25 クロール50	600	0:13:20
M-Swim	40	×	8	1	1' 00"	5 <sub>ル</sub> ラインの内側でターン	320	0:08:00
	40	×	8	1	0' 55"	5 <sub>ル</sub> ラインの内側でターン	320	0:07:20
	40	×	6	1	0' 50"	5 <sub>ル</sub> ラインの内側でターン レスト60"	240	0:05:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	フローティングスタート～ヘッドアップ12.5 スイム12.5	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2280	0:56:10



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_26  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 10"	チョイス	100	0:02:10
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び12.5 スイム12.5 ※体重移動	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1' 45"	バタフライ25 クロール50	600	0:14:00
M-Swim	40	×	8	1	1' 00"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン	320	0:08:00
	40	×	8	1	0' 55"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン	320	0:07:20
	40	×	6	1	0' 50"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン レスト60"	240	0:05:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	フローティングスタート～ヘッドアップ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2280	0:57:30



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_02\_26  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	1	1	2' 20"	チョイス	100	0:02:20
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	イルカ飛び12.5 スイム12.5 ※体重移動	200	0:06:40
Swim	75	×	6	1	1' 50"	バタフライ25 クロール50	450	0:11:00
M-Swim	40	×	8	1	1' 10"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン	320	0:09:20
	40	×	6	1	1' 05"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン	240	0:06:30
	40	×	6	1	1' 00"	5 <sub>本</sub> ラインの内側でターン レスト60"	240	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	フローティングスタート～ヘッドアップ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:50