



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ 200
 - プッシュ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
18_03_09 (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' 30"	チョイス	400	0:07:30
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
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
M-Swim	25	×	20	1	0' 40"	1本バタフライ 3本クロール ※タッチ後は一度上に上がる 5秒前入水	500	0:13:20
Swim	200	×	1	1	3' 00"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～スイム	400	0:09:20
Swim	200	×	3	1	3' 30"	25ノーブレ(呼吸なし) 175スイム	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:00



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ 200
 - プッシュ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
18_03_09 (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' 50"	チョイス	400	0:07:50
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
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
M-Swim	25	×	20	1	0' 40"	1本バタフライ 3本クロール ※タッチ後は一度上に上がる 5秒前入水	500	0:13:20
Swim	200	×	1	1	3' 15"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:15
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～スイム	400	0:09:20
Swim	200	×	2	1	3' 40"	25ノーブレ(呼吸なし) 175スイム	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:25



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ 200
 - プッシュ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
18_03_09
(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	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び12.5～スイム12.5 ※体重移動	200	0:06:00
M-Swim	25	×	20	1	0' 40"	1本バタフライ 3本クロール ※タッチ後は一度上に上がる 5秒前入水	500	0:13:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:45
M-Swim	50	×	8	1	1' 15"	壁キック10秒ハード～スイム	400	0:10:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	25ノーブレ(呼吸なし) 175スイム	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:05



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ 200
 - プッシュ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
18_03_09 (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	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ飛び12.5～スイム12.5 ※体重移動	200	0:06:00
M-Swim	25	×	20	1	0' 40"	1本バタフライ 3本クロール ※タッチ後は一度上に上がる 5秒前入水	500	0:13:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:50
M-Swim	50	×	6	1	1' 20"	壁キック10秒ハード～スイム	300	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	25ノーブレ(呼吸なし) 175スイム	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:10



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ 200
 - プッシュ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
18_03_09 (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	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
	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
M-Swim	25	×	20	1	0' 40"	1本バタフライ 3本クロール ※タッチ後は一度上に上がる 5秒前入水	500	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 20"	壁キック10秒ハード～スイム	300	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 15"	25ノーブレ(呼吸なし) 175スイム	400	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:00



- 【テーマ】
- 実践
 - ベースアップ 200
 - プッシュ動作

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
18_03_09 (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' 30"	チョイス	400	0:08:30
	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
M-Swim	25	×	20	1	0' 45"	1本バタフライ 3本クロール ※タッチ後は一度上に上がる 5秒前入水	500	0:15:00
Swim	100	×	1	1	4' 10"	フォーミング ドリル意識	100	0:04:10
M-Swim	50	×	8	1	1' 03"	壁キック10秒ハード～スイム	400	0:08:24
Swim	200	×	1	1	4' 30"	25ノーブレ(呼吸なし) 175スイム	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:34