



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 200
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_03_19
 (月)

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"	体側キック ローリング12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ドリル意識	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ※親指から抜く 押し切るイメージ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ドリル意識	100	0:01:40
M-Swim	60	×	5	3	0' 50"	スタート～5分ラインでターン 50クロール レスト30"	900	0:12:30
Swim	200	×	4	1	3' 05"	ベースアップ	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:30



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 200
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_03_19
 (月)

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"	体側キック ローリング12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ※親指から抜く 押し切るイメージ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ドリル意識	100	0:01:45
M-Swim	60	×	4	3	0' 55"	スタート～5分ラインでターン 50クロール レスト30"	720	0:11:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"	ベースアップ	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2820	0:55:50



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 200
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_03_19
 (月)

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"	チョイス	300	0:06:15
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック ローリング12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ※親指から抜く 押し切るイメージ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ドリル意識	100	0:01:45
M-Swim	60	×	4	3	1' 00"	スタート～5mラインでターン 50クロール レスト30"	720	0:12:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	ベースアップ	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2720	0:56:45



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 200
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_03_19
 (月)

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"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック ローリング12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ※親指から抜く 押し切るイメージ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ドリル意識	100	0:01:50
M-Swim	60	×	4	3	1' 05"	スタート～5線ラインでターン 50クロール レスト30" (タッチターン)	720	0:13:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	ベースアップ	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2720	0:58:50



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 200
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_03_19
 (月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック ローリング12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ ※親指から抜く 押し切るイメージ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	ドリル意識	100	0:01:55
M-Swim	60	×	3	3	1' 10"	スタート～5mラインでターン 50クロール レスト30" (タッチターン)	540	0:10:30
Swim	200	×	3	1	3' 50"	ベースアップ	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2340	0:54:55



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 200
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_03_19
 (月)

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"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側キック ローリング12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	ドリル意識	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ ※親指から抜く 押し切るイメージ	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	ドリル意識	100	0:02:15
M-Swim	60	×	3	3	1' 20"	スタート～5mラインでターン 50クロール レスト30" (タッチターン)	540	0:12:00
Swim	200	×	3	1	4' 15"	ベースアップ	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2240	0:57:35