



【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\_26  
 (月)

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' 40"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ビルドアップ 6ストローク ※6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	10	1	3' 00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	500	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Swim	200	×	3	1	3' 20"	1/3呼吸で前呼吸25 スイム75 繰り返し	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1900</b>	<b>0:58:30</b>



【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\_26  
 (月)

**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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ビルドアップ 6ストローク ※6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	10	1	3' 00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	500	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Swim	200	×	2	1	3' 30"	1/3呼吸で前呼吸25 スイム75 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1700</b>	<b>0:55:40</b>



【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\_26  
 (月)

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
Drill	25	×	8	1	0'45"	ビルドアップ 6ストローク ※6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	10	1	3'00"	オールアウト ※全力で頑張らしましょう！！	500	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1'50"	ゆっくり	100	0:01:50
Swim	200	×	2	1	3'40"	1/3呼吸で前呼吸25 スイム75 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1700</b>	<b>0:56:10</b>



【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\_26  
 (月)

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
Drill	25	×	8	1	0'45"	ビルドアップ 6ストローク ※6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	50	×	10	1	3'00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	500	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1'50"	ゆっくり	100	0:01:50
Swim	200	×	2	1	3'50"	1/3呼吸で前呼吸25 スイム75 繰り返し	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1700</b>	<b>0:56:30</b>



【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\_26  
 (月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	350	×	1	1	7' 40"	チョイス	350	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ビルドアップ 6ストローク ※6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:40
M-Swim	50	×	10	1	3' 00"	オールアウト ※全力で頑張りましょう！！	500	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	ゆっくり	100	0:01:55
Swim	200	×	2	1	4' 00"	1/3呼吸で前呼吸25 スイム75 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1650</b>	<b>0:57:15</b>



【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\_26  
 (月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	350	×	1	1	8' 10"	チョイス	350	0:08:10
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ビルドアップ 6ストローク ※6ストロークずつスピードアップ	150	0:05:30
M-Swim	50	×	10	1	3' 00"	オールアウト ※全力で頑張らしましょう！！	500	0:30:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	ゆっくり	100	0:02:15
Swim	300	×	1	1	6' 45"	1/3呼吸で前呼吸25 スイム75 繰り返し	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1500</b>	<b>0:55:40</b>