



【テーマ】
 ●実践
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スタミナ
 18_04_06
 (金)

A

| Menu | m | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|--------|-----------|-----|---------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | |
| W-up | 100 × | 2 | 1 | 2' 00" | チョイス | 200 | 0:04:00 |
| | 100 × | 4 | 1 | 2' 30" | IM | 400 | 0:10:00 |
| Drill | 25 × | 8 | 1 | 0' 45" | イルカ飛び ※体重移動を | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 1000 × | 1 | 1 | 20' 00" | 20分間泳 1コーススタート 5コース上がって 戻ってくる | 1000 | 0:20:00 |
| Swim | 100 × | 1 | 1 | 1' 45" | ゆっくり | 100 | 0:01:45 |
| Swim | 100 × | 8 | 1 | 1' 40" | 1/2前呼吸 25 右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 | 800 | 0:13:20 |
| C-down | 100 × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2800 | 0:58:05 |



【テーマ】
 ●実践
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
 18_04_06
 (金)

B

| Menu | m | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|--------|-----------|-----|---------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | |
| W-up | 100 × | 2 | 1 | 2' 00" | チョイス | 200 | 0:04:00 |
| | 100 × | 4 | 1 | 2' 30" | IM | 400 | 0:10:00 |
| Drill | 25 × | 8 | 1 | 0' 45" | イルカ飛び ※体重移動を | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 1000 × | 1 | 1 | 20' 00" | 20分間泳 1コーススタート 5コース上がって 戻ってくる | 1000 | 0:20:00 |
| Swim | 100 × | 1 | 1 | 1' 45" | ゆっくり | 100 | 0:01:45 |
| Swim | 100 × | 8 | 1 | 1' 45" | 1/2前呼吸 25 右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 | 800 | 0:14:00 |
| C-down | 100 × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2800 | 0:58:45 |



【テーマ】
 ●実践
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
 18_04_06
 (金)

C

| Menu | m | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|--------|-----------|-----|---------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | |
| W-up | 100 × | 2 | 1 | 2' 05" | チョイス | 200 | 0:04:10 |
| | 100 × | 4 | 1 | 2' 30" | IM | 400 | 0:10:00 |
| Drill | 25 × | 8 | 1 | 0' 45" | イルカ飛び ※体重移動を | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 1000 × | 1 | 1 | 20' 00" | 20分間泳 1コーススタート 5コース上がって 戻ってくる | 1000 | 0:20:00 |
| Swim | 100 × | 1 | 1 | 1' 50" | ゆっくり | 100 | 0:01:50 |
| Swim | 100 × | 7 | 1 | 1' 50" | 1/2前呼吸 25 右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 | 700 | 0:12:50 |
| C-down | 100 × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2700 | 0:57:50 |



【テーマ】
 ●実践
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
 18_04_06
 (金)

D

| Menu | m | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-------|-----------|-----|---------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | |
| W-up | 100 × | 2 | 1 | 2' 10" | チョイス | 200 | 0:04:20 |
| | 100 × | 4 | 1 | 2' 30" | IM | 400 | 0:10:00 |
| Drill | 25 × | 8 | 1 | 0' 45" | イルカ飛び ※体重移動を | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 800 × | 1 | 1 | 20' 00" | 20分間泳 1コーススタート 5コース上がって 戻ってくる | 800 | 0:20:00 |
| Swim | 100 × | 1 | 1 | 1' 50" | ゆっくり | 100 | 0:01:50 |
| Swim | 100 × | 7 | 1 | 1' 55" | 1/2前呼吸 25 右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 | 700 | 0:13:25 |
| C-down | 100 × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2500 | 0:58:35 |



【テーマ】
 ●実践
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
 18_04_06
 (金)

E

| Menu | m | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-------|-----------|-----|---------|----------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | |
| W-up | 100 × | 2 | 1 | 2' 15" | チョイス | 200 | 0:04:30 |
| | 100 × | 4 | 1 | 2' 45" | IM | 400 | 0:11:00 |
| Drill | 25 × | 6 | 1 | 0' 45" | イルカ飛び ※体重移動を | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 800 × | 1 | 1 | 20' 00" | 20分間泳 1コーススタート 5コース上がって 戻ってくる | 800 | 0:20:00 |
| Swim | 100 × | 1 | 1 | 1' 55" | ゆっくり | 100 | 0:01:55 |
| Swim | 100 × | 7 | 1 | 2' 00" | 1/2前呼吸 25 右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 | 700 | 0:14:00 |
| C-down | 100 × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2450 | 0:58:55 |



【テーマ】
 ●実践
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

高田馬場 実践 筋持久力 スタミナ
 18_04_06
 (金)

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 |
| | 100 × | 3 | 1 | 2' 45" | IM | 300 | 0:08:15 |
| Drill | 25 × | 6 | 1 | 0' 50" | イルカ飛び ※体重移動を | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 800 × | 1 | 1 | 20' 00" | 20分間泳 1コーススタート 5コース上がって 戻ってくる | 800 | 0:20:00 |
| Swim | 100 × | 1 | 1 | 2' 00" | ゆっくり | 100 | 0:02:00 |
| Swim | 100 × | 6 | 1 | 2' 20" | 1/2前呼吸 25 右呼吸25 左呼吸25 1/3呼吸25 | 600 | 0:14:00 |
| C-down | 100 × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2250 | 0:56:55 |