



【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