



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_04_16
 (月)

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 4' 00" | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2' 30" | IM | 200 | 0:05:00 |
| M-Swim | 25 | × | 4 | 3 | 1' 00" | レスト60" 10秒間心拍が30を超えるように | 300 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチ動作とキャッチからフィニッシュまでを分ける | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 30" | ベースアップ レスト20" | 600 | 0:09:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:55:20 |



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_04_16
 (月)

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 4' 00" | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2' 30" | IM | 200 | 0:05:00 |
| M-Swim | 25 | × | 4 | 3 | 1' 00" | レスト60" 10秒間心拍が30を超えるように | 300 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチ動作とキャッチからフィニッシュまでを分ける | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 40" | ベースアップ レスト20" | 600 | 0:10:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:56:20 |



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_04_16
 (月)

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 4' 05" | チョイス | 400 | 0:08:10 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2' 30" | IM | 200 | 0:05:00 |
| M-Swim | 25 | × | 4 | 3 | 1' 00" | レスト60" 10秒間心拍が30を超えるように | 300 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチ動作とキャッチからフィニッシュまでを分ける | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| Swim | 100 | × | 3 | 2 | 1' 45" | ベースアップ レスト20" | 600 | 0:10:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:57:00 |



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_04_16
 (月)

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 4' 10" | チョイス | 400 | 0:08:20 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2' 30" | IM | 200 | 0:05:00 |
| M-Swim | 25 | × | 4 | 3 | 1' 00" | レスト60" 10秒間心拍が30を超えるように | 300 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 55" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:55 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチ動作とキャッチからフィニッシュまでを分ける | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 55" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:55 |
| Swim | 100 | × | 2 | 2 | 1' 45" | ベースアップ レスト20" | 400 | 0:07:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:54:10 |



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_04_16
 (月)

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 4' 15" | チョイス | 400 | 0:08:30 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2' 40" | IM | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim | 25 | × | 4 | 3 | 1' 00" | レスト60" 10秒間心拍が30を超えるように | 300 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作 | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 55" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:55 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチ動作とキャッチからフィニッシュまでを分ける | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 55" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:01:55 |
| Swim | 100 | × | 2 | 2 | 1' 50" | ベースアップ レスト20" | 400 | 0:07:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:55:40 |



【テーマ】
 ●スピード
 ●ベースアップ 100
 ●動作確認

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スピード
 18_04_16
 (月)

F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 4' 20" | チョイス | 400 | 0:08:40 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2' 45" | IM | 200 | 0:05:30 |
| M-Swim | 25 | × | 4 | 3 | 1' 00" | レスト60" 10秒間心拍が30を超えるように | 300 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | ゆっくり | 50 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング動作 | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 10" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:02:10 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | ドックパドル6回 ロングドックパドル6回 繰り返し ※キャッチ動作とキャッチからフィニッシュまでを分ける | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 10" | フォーミング ドリル意識 | 100 | 0:02:10 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | ベースアップ | 300 | 0:06:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 1950 | 0:55:40 |