



【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 テクニック
 18_04_23
 (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' 30"	チョイス	400	0:07:30
	100	×	4	1	2' 20"	IM	400	0:09:20
M-Swim	80	×	8	2	1' 30"	5 _分 ラインの内側でターン ノーブレハード20~ヘッドアップ20 スイム40 レスト60"	1280	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ跳び ※体重移動を意識して	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	1/3呼吸 2回目で前を見る	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2680	0:55:50



【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 テクニック
 18_04_23
 (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
	100	×	4	1	2' 20"	IM	400	0:09:20
M-Swim	80	×	8	2	1' 40"	5 ^分 ラインの内側でターン ノーブレハード20~ヘッドアップ20 スイム40 レスト60"	1280	0:26:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ跳び ※体重移動を意識して	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	1/3呼吸 2回目で前を見る	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2680	0:58:50



【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 テクニック
 18_04_23
 (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
	100	×	4	1	2' 20"	IM	400	0:09:20
M-Swim	80	×	6	2	1' 50"	5 ^分 ラインの内側でターン ノーブレハード20~ヘッドアップ20 スイム40 レスト60"	960	0:22:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ跳び ※体重移動を意識して	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	1/3呼吸 2回目で前を見る	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2360	0:54:30



【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 テクニック
 18_04_23
 (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
	100	×	4	1	2' 30"	IM	400	0:10:00
M-Swim	80	×	6	2	1' 55"	5 ^分 ラインの内側でターン ノーブレハード20~ヘッドアップ20 スイム40 レスト60"	960	0:23:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	イルカ跳び ※体重移動を意識して	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 40"	1/3呼吸 2回目で前を見る	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2310	0:55:10



【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 テクニック
 18_04_23
 (月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
	100	×	3	1	2' 30"	IM	300	0:07:30
M-Swim	80	×	6	2	2' 00"	5 ^分 ラインの内側でターン ノーブレハード20~ヘッドアップ20 スイム40 レスト60"	960	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	イルカ跳び ※体重移動を意識して	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	1/3呼吸 2回目で前を見る	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2210	0:54:40



【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 テクニック
 18_04_23
 (月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
	100	×	3	1	2' 30"	IM	300	0:07:30
M-Swim	80	×	6	2	2' 20"	5 _分 ラインの内側でターン ノーブレハード20~ヘッドアップ20 スイム40 レスト60"	960	0:28:00
Swim	25	×	2	1	0' 50"	ゆっくり	50	0:01:40
Drill	25	×	4	1	0' 55"	イルカ跳び ※体重移動を意識して	100	0:03:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	1/3呼吸 2回目で前を見る	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2110	0:56:50