



【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\_27  
 (金)

A

| Menu           | m   |           | 本数 | Set | Cycle  | 説明  | Distance | Time    |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     | ● 各自ストレッチ |    |     |        |   |          |         |
| W-up           | 200 | ×         | 2  | 1   | 3' 50" | チョイス  | 400      | 0:07:40 |
|                | 100 | ×         | 2  | 1   | 2' 20" | IM  | 200      | 0:04:40 |
| M-Swim         | 60  | ×         | 5  | 3   | 0' 55" | 5分ラインターン～50スイム<br>レスト60"  | 900      | 0:13:45 |
| Swim           | 25  | ×         | 4  | 1   | 0' 40" | イージー  | 100      | 0:02:40 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | その場で手を伸ばして 下に向かって腕を10回動かして～スイム<br>※肘を曲げないように 肩をローリングさせる   | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 1' 40" | フォーミング ドリル意識  | 100      | 0:01:40 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 サイドキック右手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>偶数 サイドキック左手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>※体重を前にかける | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 1' 40" | フォーミング ドリル意識  | 100      | 0:01:40 |
| Swim           | 100 | ×         | 3  | 2   | 1' 30" | ベースアップ<br>レスト30"  | 600      | 0:09:00 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |   | 2900     | 0:56:05 |



【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\_27  
 (金)

B

| Menu           | m   |           | 本数 | Set | Cycle  | 説明  | Distance | Time    |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     | ● 各自ストレッチ |    |     |        |   |          |         |
| W-up           | 200 | ×         | 2  | 1   | 3' 55" | チョイス  | 400      | 0:07:50 |
|                | 100 | ×         | 2  | 1   | 2' 20" | IM  | 200      | 0:04:40 |
| M-Swim         | 60  | ×         | 4  | 3   | 1' 00" | 5分ラインターン～50スイム<br>レスト60"  | 720      | 0:12:00 |
| Swim           | 25  | ×         | 4  | 1   | 0' 40" | イージー  | 100      | 0:02:40 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | その場で手を伸ばして 下に向かって腕を10回動かして～スイム<br>※肘を曲げないように 肩をローリングさせる   | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 1' 45" | フォーミング ドリル意識  | 100      | 0:01:45 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 サイドキック右手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>偶数 サイドキック左手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>※体重を前にかける | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 1' 45" | フォーミング ドリル意識  | 100      | 0:01:45 |
| Swim           | 100 | ×         | 3  | 2   | 1' 35" | ベースアップ<br>レスト30"  | 600      | 0:09:30 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |   | 2720     | 0:55:10 |



【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\_27  
 (金)

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' 00" | チョイス  | 400      | 0:08:00 |
|                | 100 | ×         | 2  | 1   | 2' 20" | IM  | 200      | 0:04:40 |
| M-Swim         | 60  | ×         | 4  | 3   | 1' 05" | 5分インターン～50スイム<br>レスト60"   | 720      | 0:13:00 |
| Swim           | 25  | ×         | 4  | 1   | 0' 40" | イージー  | 100      | 0:02:40 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | その場で手を伸ばして 下に向かって腕を10回動かして～スイム<br>※肘を曲げないように 肩をローリングさせる   | 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 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 サイドキック右手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>偶数 サイドキック左手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>※体重を前にかける | 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<br>レスト30"  | 600      | 0:10:00 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |   | 2720     | 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\_27  
 (金)

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         | 60  | ×         | 4  | 3   | 1' 10" | 5分インターン～50スイム<br>レスト60"   | 720      | 0:14:00 |
| Swim           | 25  | ×         | 4  | 1   | 0' 45" | イージー  | 100      | 0:03:00 |
| Drill          | 25  | ×         | 6  | 1   | 0' 50" | その場で手を伸ばして 下に向かって腕を10回動かして～スイム<br>※肘を曲げないように 肩をローリングさせる   | 150      | 0:05:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 1' 55" | フォーミング ドリル意識  | 100      | 0:01:55 |
| Drill          | 25  | ×         | 6  | 1   | 0' 50" | 奇数 サイドキック右手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>偶数 サイドキック左手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>※体重を前にかける | 150      | 0:05:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 1' 55" | フォーミング ドリル意識  | 100      | 0:01:55 |
| Swim           | 100 | ×         | 3  | 2   | 1' 45" | ベースアップ<br>レスト30"  | 600      | 0:10:30 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |   | 2620     | 0:57:40 |



【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\_27  
 (金)

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' 30" | IM  | 200      | 0:05:00 |
| M-Swim         | 60  | ×         | 4  | 3   | 1' 15" | 5分ラインターン～50スイム<br>レスト60"  | 720      | 0:15:00 |
| Swim           | 25  | ×         | 4  | 1   | 0' 45" | イージー  | 100      | 0:03:00 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 50" | その場で手を伸ばして 下に向かって腕を10回動かして～スイム<br>※肘を曲げないように 肩をローリングさせる   | 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' 50" | 奇数 サイドキック右手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>偶数 サイドキック左手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>※体重を前にかける | 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 |
| Swim           | 100 | ×         | 3  | 1   | 1' 50" | ベースアップ  | 300      | 0:05:30 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |   | 2420     | 0:57:10 |



【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\_27  
 (金)

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         | 60  | ×         | 4  | 2   | 1' 30" | 5分インターン～50スイム<br>レスト60"   | 480      | 0:12:00 |
| Swim           | 25  | ×         | 4  | 1   | 0' 50" | イージー  | 100      | 0:03:20 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 50" | その場で手を伸ばして 下に向かって腕を10回動かして～スイム<br>※肘を曲げないように 肩をローリングさせる   | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 2' 15" | フォーミング ドリル意識  | 100      | 0:02:15 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 50" | 奇数 サイドキック右手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>偶数 サイドキック左手を上げて親指で脇の下を触りながら12・5 スイム12. 5<br>※体重を前にかける | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 2' 15" | フォーミング ドリル意識  | 100      | 0:02:15 |
| 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          |     |           |    |     |        |   | 2180     | 0:56:50 |