



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
18\_05\_04  
(金)

A

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"	スイム100 板キック100 プルプイ100 スイム100	400	0:08:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 先頭はダッシュ 後続はついていこう	1000	0:25:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	2人組 前の人足を押さえて 10秒間その場ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:58:00</b>



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

実践  
高田馬場  
パワー  
スピード  
18\_05\_04  
(金)

B

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"	スイム100 板キック100 プルブイ100 スイム100	400	0:08:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 先頭はダッシュ 後続はついていこう	1000	0:25:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	2人組 前の人足を押さえて 10秒間その場ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:58:00</b>



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
18\_05\_04  
(金)

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' 30"	スイム100 板キック100 プルブイ100 スイム100	400	0:08:30
Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 先頭はダッシュ 後続はついていこう	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかりと作ろう	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	2人組 前の人を足を押さえて 10秒間その場ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:57:30</b>



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
18\_05\_04  
(金)

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' 30"	スイム100 板キック100 プルブイ100 スイム100	400	0:08:30
Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 先頭はダッシュ 後続はついていこう	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	2人組 前の人足を押さえて 10秒間その場ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:58:30</b>



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
18\_05\_04  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	9' 00"	スイム100 板キック100 プルブイ100 スイム100	400	0:09:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 先頭はダッシュ 後続はついていこう	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	150	0:05:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	2人組 前の人足を押さえて 10秒間その場ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1950</b>	<b>0:58:00</b>



【テーマ】

- 実践
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
18\_05\_04  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	9' 00"	スイム100 板キック100 プルブイ100 スイム100	400	0:09:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 先頭はダッシュ 後続はついていこう	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	イージー	100	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	150	0:05:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	2人組 前の人足を押さえて 10秒間その場ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1950</b>	<b>0:58:20</b>