



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_14
(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	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
	100	×	3	1	2' 00"	IM	300	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	1分30秒以内を目指そう	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 偶数 右手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 ※体が開かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 35"	奇数 ストレートアームハード 偶数 キャッチアップ キックハード	200	0:04:40
	75	×	8	1	1' 15"	16ストロークキープ/ビルドアップ25	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2900	0:58:40



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_14
(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	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
	100	×	3	1	2' 15"	IM	300	0:06:45
Swim	100	×	5	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	500	0:09:35
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 偶数 右手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 ※体が開かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 40"	奇数 ストレートアームハード 偶数 キャッチアップ キックハード	150	0:04:00
	75	×	8	1	1' 20"	16ストロークキープ/ビルドアップ25	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2750	0:58:30



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_14
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チヨイス	200	0:04:00
	100	×	3	1	2' 20"	IM	300	0:07:00
Swim	100	×	4	1	2' 00"	1分40秒以内を目指そう	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 偶数 右手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 ※体が開かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 ストレートアームハード 偶数 キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
	75	×	8	1	1' 30"	18ストロークキープ/ビルドアップ25	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2500	0:56:50



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_14
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	100	×	2	1	2' 20"	IM	200	0:04:40
Swim	100	×	4	1	2' 05"	1分45秒以内を目指そう	400	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 偶数 右手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 ※体が開かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 ストレートアームハード 偶数 キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
	75	×	8	1	1' 40"	18ストロークキープ/ビルドアップ25	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2400	0:56:50



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_14
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	1分50秒以内を目指そう	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 偶数 右手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 ※体が開かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25	×	6	1	0' 40"	奇数 ストレートアームハード 偶数 キャッチアップ キックハード	150	0:04:00
	75	×	8	1	1' 45"	20ストロークキープ/ビルドアップ25	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2350	0:57:40



【テーマ】

- スピード
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_14
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"	1分55秒以内を目指そう	400	0:09:00
Swim	25	×	2	1	0' 40"	ゆっくり	50	0:01:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外に出ないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 偶数 右手手の甲を腰に当ててドックパドル12.5 スイム12.5 ※体が開かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	奇数 ストレートアームハード 偶数 キャッチアップ キックハード	150	0:04:30
	75	×	6	1	1' 50"	20ストロークキープ/ビルドアップ25	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2150	0:55:40