



【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_21
(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' 00"	チョイス	400	0:07:00
	100	×	4	1	2' 00"	IM	400	0:08:00
Swim	200	×	5	1	3' 00"	T字(3分)ターン 前呼吸25 スイム75	1000	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	各コース 一斉にスタート ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2900	0:56:40



【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_21
(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' 30"	チョイス	400	0:07:30
	100	×	4	1	2' 15"	IM	400	0:09:00
Swim	200	×	5	1	3' 15"	T字(3回)ターン 前呼吸25 スイム75	1000	0:16:15
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム	200	0:06:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	各コース 一斉にスタート ハード	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2850	0:57:55



【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_21
(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	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
	100	×	4	1	2' 20"	IM	400	0:09:20
Swim	200	×	4	1	3' 30"	T字(3分)ターン 前呼吸25 スイム75	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	各コース 一斉にスタート ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2700	0:58:35



【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_21
(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	×	3	1	2' 20"	IM	300	0:07:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	T字(3分)ターン 前呼吸25 スイム75	800	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim	50	×	8	1	1' 15"	キャッチジャンプ5回～スイム	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック～スイム	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	各コース 一斉にスタート ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2600	0:58:30



【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_21
(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
Swim	200	×	4	1	4' 00"	T字(3回)ターン 前呼吸25 スイム75	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim	50	×	6	1	1' 20"	キャッチジャンプ5回～スイム	300	0:08:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	潜水キック～スイム	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	各コース 一斉にスタート ハード	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2450	0:57:30



【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_21
(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	9' 00"	チョイス	400	0:09:00
	100	×	3	1	2' 30"	IM	300	0:07:30
Swim	200	×	4	1	4' 20"	T字(3分)ターン 前呼吸25 スイム75	800	0:17:20
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim	50	×	6	1	1' 30"	キャッチジャンプ5回～スイム	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック～スイム	150	0:05:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	各コース 一斉にスタート ハード	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2350	0:58:00