



【テーマ】
 ●実践
 ●スピードアップ 100
 ●プル動作

高田馬場 実践 筋持久力 パワー
 18_06_01
 (金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	600	×	1	1	11' 00"	チョイス	600	0:11:00
	200	×	1	1	3' 00"	IM(各50 ^m ル)	200	0:03:00
M-Swim	40	×	8	2	0' 50"	20 ^m ラインを越えてからターン 前呼吸20 ハード20 レスト60"	640	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Swim	50	×	8	1	1' 05"	壁キック10秒ハード～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"	4本キャッチアップ 4本背泳ぎ	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	一斉スタート ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2540	0:57:00



【テーマ】
 ●実践
 ●スピードアップ 100
 ●プル動作

高田馬場 実践 筋持久力 パワー
 18_06_01 (金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	600	×	1	1	11' 30"	チョイス	600	0:11:30
	200	×	1	1	3' 30"	IM(各50 ^{プル})	200	0:03:30
M-Swim	40	×	8	2	0' 50"	20 ^{プル} ラインを越えてからターン 前呼吸20 ハード20 レスト60"	640	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Swim	50	×	8	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～スイム	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本キャッチアップ 4本背泳ぎ	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	一斉スタート ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2540	0:58:40



【テーマ】
 ●実践
 ●スピードアップ 100
 ●プル動作

高田馬場 実践 筋持久力 パワー
 18_06_01
 (金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	600	×	1	1	11' 45"	チョイス	600	0:11:45
	200	×	1	1	3' 30"	IM(各50 ^m ル)	200	0:03:30
M-Swim	40	×	8	2	0' 55"	20 ^m ラインを越えてからターン 前呼吸20 ハード20 レスト60"	640	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Swim	50	×	6	1	1' 15"	壁キック10秒ハード～スイム	300	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4本キャッチアップ 4本背泳ぎ	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	一斉スタート ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2440	0:58:30



【テーマ】
 ●実践
 ●スピードアップ 100
 ●プル動作

高田馬場 実践 筋持久力 パワー
 18_06_01
 (金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	500	×	1	1	10' 00"	チョイス	500	0:10:00
	200	×	1	1	3' 45"	IM(各50 ^{プル})	200	0:03:45
M-Swim	40	×	8	2	0' 55"	20 ^{プル} ラインを越えてからターン 前呼吸20 ハード20 レスト60"	640	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	50	×	6	1	1' 15"	壁キック10秒ハード～スイム	300	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4本キャッチアップ 4本背泳ぎ	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	一斉スタート ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2340	0:58:00



【テーマ】
 ●実践
 ●スピードアップ 100
 ●プル動作

高田馬場 実践 筋持久力 パワー
 18_06_01
 (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	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	200	×	1	1	4' 00"	IM(各50 ^m ル)	200	0:04:00
M-Swim	40	×	8	2	1' 00"	20 ^m ラインを越えてからターン 前呼吸20 ハード20 レスト60"	640	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	50	×	6	1	1' 20"	壁キック10秒ハード～スイム	300	0:08:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4本キャッチアップ 4本背泳ぎ	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	一斉スタート ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2240	0:58:15



【テーマ】
 ●実践
 ●スピードアップ 100
 ●プル動作

高田馬場 実践 筋持久力 パワー
 18_06_01
 (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	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
	200	×	1	1	4' 00"	IM(各50 ^{プル})	200	0:04:00
M-Swim	40	×	8	2	1' 10"	20 ^{プル} ラインを越えてからターン 前呼吸20 ハード20 レスト60"	640	0:18:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Swim	50	×	4	1	1' 30"	壁キック10秒ハード～スイム	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4本キャッチアップ 2本背泳ぎ	150	0:05:30
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	一斉スタート ハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2040	0:57:20