



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_06\_11  
 (月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	8	1	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 IM	800	0:15:20
M-Swim	60	×	6	2	1' 00"	5 <sup>本</sup> ラインターン 戻って50 <sup>本</sup> レスト60"	720	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を胸の前で組んで(肘と肘を触る)キック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇が締まらないように	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"	板キック 奇数右手お腹の前固定12.5 スイム12.5 偶数左手お腹の前固定12.5 スイム12.5 ※呼吸動作で肘が動かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト20"	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2920	0:55:30



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_06\_11  
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	8	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 IM	800	0:16:00
M-Swim	60	×	6	2	1' 05"	5 <sup>分</sup> ラインターン 戻って50 <sup>分</sup> レスト60"	720	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を胸の前で組んで(肘と肘を触る)キック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇が締まらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数右手お腹の前固定12.5 スイム12.5 偶数左手お腹の前固定12.5 スイム12.5 ※呼吸動作で肘が動かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	2	1' 30"	レスト20"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2920	0:58:20



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_06\_11  
 (月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	7	1	2' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	700	0:14:35
M-Swim	60	×	5	2	1' 05"	5 <sup>本</sup> ラインターン 戻って50 <sup>本</sup> レスト60"	600	0:10:50
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を胸の前で組んで(肘と肘を触る)キック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇が締まらないように	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"	板キック 奇数右手お腹の前固定12.5 スイム12.5 偶数左手お腹の前固定12.5 スイム12.5 ※呼吸動作で肘が動かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	2	1' 40"	レスト20"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2700	0:55:55



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_06\_11  
 (月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	7	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	700	0:15:10
M-Swim	60	×	5	2	1' 10"	5 <sup>本</sup> ラインターン 戻って50 <sup>本</sup> レスト60"	600	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を胸の前で組んで(肘と肘を触る)キック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇が締まらないように	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"	板キック 奇数右手お腹の前固定12.5 スイム12.5 偶数左手お腹の前固定12.5 スイム12.5 ※呼吸動作で肘が動かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1' 45"	レスト20"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2700	0:58:00



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_06\_11  
 (月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 15"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:13:30
M-Swim	60	×	4	2	1' 15"	5 <sup>本</sup> ラインターン 戻って50 <sup>本</sup> レスト60"	480	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	手を胸の前で組んで(肘と肘を触る)キック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇が締まらないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数右手お腹の前固定12.5 スイム12.5 偶数左手お腹の前固定12.5 スイム12.5 ※呼吸動作で肘が動かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト20"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2480	0:57:00



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_06\_11  
 (月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:14:00
M-Swim	60	×	4	2	1' 20"	5 <sup>トル</sup> ラインターン 戻って50 <sup>トル</sup> レスト60"	480	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	手を胸の前で組んで(肘と肘を触る)キック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように 脇が締まらないように	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数右手お腹の前固定12.5 スイム12.5 偶数左手お腹の前固定12.5 スイム12.5 ※呼吸動作で肘が動かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Swim	100	×	3	2	1' 55"	レスト20"	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2430	0:57:40