



【テーマ】  
 ●実践  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
 18\_06\_18  
 (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' 30"	チョイス	400	0:07:30
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム100	1000	0:25:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ跳び12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	25	×	10	1	0' 45"	壁に足を引っかけて 10秒ハード～スイム	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	3' 15"	1/3呼吸 2回目で前を見て	400	0:06:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2450	0:56:50



【テーマ】  
 ●実践  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
 18\_06\_18  
 (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' 50"	チョイス	400	0:07:50
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム100	1000	0:25:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ跳び12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	壁に足を引っかけて 10秒ハード～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	1/3呼吸 2回目で前を見て	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2400	0:55:50



【テーマ】  
 ●実践  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
 18\_06\_18  
 (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	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ跳び12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	壁に足を引っかけて 10秒ハード～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	1/3呼吸 2回目で前を見て	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2200	0:55:40



【テーマ】  
 ●実践  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
 18\_06\_18  
 (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' 20"	チョイス	400	0:08:20
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	イルカ跳び12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	壁に足を引っかけて 10秒ハード～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 45"	1/3呼吸 2回目で前を見て	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2200	0:56:10



【テーマ】  
 ●実践  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
 18\_06\_18  
 (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' 30"	チョイス	400	0:08:30
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	イルカ跳び12.5 スイム12.5	150	0:04:30
Swim	25	×	8	1	0' 50"	壁に足を引っかけて 10秒ハード～スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 00"	1/3呼吸 2回目で前を見て	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2150	0:56:20



【テーマ】  
 ●実践  
 ●スピードアップ 100  
 ●プル動作

高田馬場 実践 パワー スピード  
 18\_06\_18  
 (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	8' 50"	チョイス	400	0:08:50
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100	800	0:24:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	イルカ跳び12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Swim	25	×	8	1	0' 50"	壁に足を引っかけて 10秒ハード～スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	1/3呼吸 2回目で前を見て	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2000	0:55:40