



【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\_22  
 (金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:11:30
M-Swim	75	×	12	1	1' 20"	ビルドアップ/25 ラスト12.5はノーブレハード	900	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘と肘を触ってキック12.5 スイム12.5 ※肩を下げて肘を固定	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 左向き右肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	2	1' 25"	レスト30"	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:40



【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\_22  
 (金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:12:00
M-Swim	75	×	10	1	1' 25"	ビルドアップ/25 ラスト12.5はノーブレハード	750	0:14:10
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘と肘を触ってキック12.5 スイム12.5 ※肩を下げて肘を固定	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 左向き右肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	2	1' 30"	レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:50



【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\_22  
 (金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:12:30
M-Swim	75	×	10	1	1' 25"	ビルドアップ/25 ラスト12.5はノーブレハード	750	0:14:10
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘と肘を触ってキック12.5 スイム12.5 ※肩を下げて肘を固定	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左向き右肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	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30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:30



【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\_22  
 (金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:13:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 35"	ビルドアップ/25 ラスト12.5はノーブレハード	600	0:12:40
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘と肘を触ってキック12.5 スイム12.5 ※肩を下げて肘を固定	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左向き右肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	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30"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:10



- 【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\_22  
(金)

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	75	×	8	1	1' 40"	ビルドアップ/25 ラスト12.5はノーブレハード	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘と肘を触ってキック12.5 スイム12.5 ※肩を下げて肘を固定	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左向き右肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1' 50"	レスト30"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:20



【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\_22  
 (金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:09:20
M-Swim	75	×	8	1	1' 45"	ビルドアップ/25 ラスト12.5はノーブレハード	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘と肘を触ってキック12.5 スイム12.5 ※肩を下げて肘を固定	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左向き右肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 偶数 右向き左肘を突き出してキック12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Swim	100	×	2	2	1' 55"	レスト30"	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:40