



- 【テーマ】
- スピード
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_07_09
(月)

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
Swim	50	×	3	4	0' 45"	レスト30"	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手フィニッシュ動作3回 スイム3回 左手フィニッシュ動作3回 繰り返し ※ストローク後にフィニッシュ動作を続けて 強く押す	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"	板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	10	1	1' 40"	25ハード 175スイム	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:50



- 【テーマ】
- スピード
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_07_09
(月)

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
Swim	50	×	3	4	0' 45"	レスト30"	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手フィニッシュ動作3回 スイム3回 左手フィニッシュ動作3回 繰り返し ※ストローク後にフィニッシュ動作を続けて 強く押す	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"	板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"	25ハード 175スイム	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:20



- 【テーマ】
- スピード
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_07_09
(月)

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
Swim	50	×	3	3	0' 50"	レスト30"	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手フィニッシュ動作3回 スイム3回 左手フィニッシュ動作3回 繰り返し ※ストローク後にフィニッシュ動作を続けて 強く押す	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"	板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	8	1	1' 55"	25ハード 175スイム	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:10



- 【テーマ】
- スピード
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_07_09
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:10:50
Swim	50	×	3	3	0' 50"	レスト30"	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手フィニッシュ動作3回 スイム3回 左手フィニッシュ動作3回 繰り返し ※ストローク後にフィニッシュ動作を続けて 強く押す	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"	板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	100	×	8	1	2' 00"	25ハード 175スイム	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:20



- 【テーマ】
- スピード
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_07_09
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 15"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:11:15
Swim	50	×	2	3	0' 50"	レスト30"	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手フィニッシュ動作3回 スイム3回 左手フィニッシュ動作3回 繰り返し ※ストローク後にフィニッシュ動作を続けて 強く押す	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"	板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	100	×	8	1	2' 05"	25ハード 175スイム	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:05



- 【テーマ】
- スピード
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_07_09
(月)

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
Swim	50	×	2	3	1' 00"	レスト30"	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手フィニッシュ動作3回 スイム3回 左手フィニッシュ動作3回 繰り返し ※ストローク後にフィニッシュ動作を続けて 強く押す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板ロングドックパドル 奇数右手 偶数左手 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	100	×	6	1	2' 20"	25ハード 175スイム	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:30