



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_07\_16  
(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' 00"	チョイス	400	0:07:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストローク毎スピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム 先頭は全力 後続は離されないように	1000	0:25:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ リラックスして	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	1/3前呼吸	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_07\_16  
(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' 30"	チョイス	400	0:07:30
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストローク毎スピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム 先頭は全力 後続は離されないように	1000	0:25:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ リラックスして	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	1/3前呼吸	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2400</b>	<b>0:56:10</b>



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_07\_16  
(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
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストローク毎スピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム 先頭は全力 後続は離されないように	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ リラックスして	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	1/3前呼吸	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:25



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_07\_16  
(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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストローク毎スピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム 先頭は全力 後続は離されないように	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ リラックスして	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 55"	1/3前呼吸	400	0:07:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:40



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_07\_16  
(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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	6ストローク毎スピードアップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム 先頭は全力 後続は離されないように	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	ゆっくり	100	0:01:55
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ リラックスして	150	0:05:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"	1/3前呼吸	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:15



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

高田馬場 実践 筋持久力 スピード  
18\_07\_16  
(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' 30"	チョイス	400	0:08:30
Swim	25	×	6	1	0' 45"	6ストローク毎スピードアップ	150	0:04:30
M-Swim	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム 先頭は全力 後続は離されないように	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり	100	0:02:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ リラックスして	150	0:05:00
Swim	200	×	2	1	4' 30"	1/3前呼吸	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:10