



- 【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

スピード

筋持久力
18_07_20
(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
Swim	50	×	3	3	0' 45"	レスト30"	450	0:06:45
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右手フィニッシュ動作のみ12・5 右手スイム12・5 偶数 サイドキック左手フィニッシュ動作のみ12・5 左手スイム12・5 ※外側に払う動作を意識	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"	ロングドックパドル ※ローリング意識 後ろに強く押す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	4	1' 00"	レスト30" オールアウト 心拍30以上	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:55



- 【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

スピード

筋持久力
18_07_20
(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
Swim	50	×	3	3	0' 45"	レスト30"	450	0:06:45
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右手フィニッシュ動作のみ12・5 右手スイム12・5 偶数 サイドキック左手フィニッシュ動作のみ12・5 左手スイム12・5 ※外側に払う動作を意識	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"	ロングドックパドル ※ローリング意識 後ろに強く押す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	4	1' 00"	レスト30" オールアウト 心拍30以上	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:25



- 【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

スピード

筋持久力
18_07_20
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:10:25
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"	奇数 サイドキック右手フィニッシュ動作のみ12・5 右手スイム12・5 偶数 サイドキック左手フィニッシュ動作のみ12・5 左手スイム12・5 ※外側に払う動作を意識	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"	ロングドックパドル ※ローリング意識 後ろに強く押す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	4	4	1' 00"	レスト30" オールアウト 心拍30以上	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:45



- 【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

スピード

筋持久力
18_07_20
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:40
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' 50"	奇数 サイドキック右手フィニッシュ動作のみ12・5 右手スイム12・5 偶数 サイドキック左手フィニッシュ動作のみ12・5 左手スイム12・5 ※外側に払う動作を意識	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' 50"	ロングドックパドル ※ローリング意識 後ろに強く押す	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25	×	4	4	1' 00"	レスト30" オールアウト 心拍30以上	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:30



- 【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

スピード

筋持久力
18_07_20
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:09:00
Swim	50	×	2	4	0' 50"	レスト30"	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右手フィニッシュ動作のみ12・5 右手スイム12・5 偶数 サイドキック左手フィニッシュ動作のみ12・5 左手スイム12・5 ※外側に払う動作を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※ローリング意識 後ろに強く押す	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	25	×	4	4	1' 00"	レスト30" オールアウト 心拍30以上	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:30



- 【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

スピード

筋持久力
18_07_20
(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
Swim	50	×	2	3	1' 00"	レスト20"	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右手フィニッシュ動作のみ12・5 右手スイム12・5 偶数 サイドキック左手フィニッシュ動作のみ12・5 左手スイム12・5 ※外側に払う動作を意識	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"	ロングドックパドル ※ローリング意識 後ろに強く押す	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	25	×	4	3	1' 00"	レスト30" オールアウト 心拍30以上	300	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:53:10