



【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

スタミナ

筋持久力
18_07_27
(金)

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
	400	×	1	1	8' 00"	IM/100	400	0:08:00
	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"	奇数 1/3呼吸 2回目で前を見る 偶数 ドルフィンロール(バタフライのキック)	800	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 30"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:12:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2本 キャッチアップ 2本 背泳ぎWアーム	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:10



【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

スタミナ

筋持久力
18_07_27
(金)

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
	400	×	1	1	8' 00"	IM/100	400	0:08:00
	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	奇数 1/3呼吸 2回目で前を見る 偶数 ドルフィンロール(バタフライのキック)	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 30"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:12:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2本 キャッチアップ 2本 背泳ぎWアーム	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:50



【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

スタミナ

筋持久力
18_07_27
(金)

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
	400	×	1	1	9' 00"	IM/100	400	0:09:00
	200	×	1	1	5' 00"	板キック	200	0:05:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	奇数 1/3呼吸 2回目で前を見る 偶数 ドルフィンクロール(バタフライのキック)	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 40"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:13:20
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2本 キャッチアップ 2本 背泳ぎWアーム	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:40



【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

スタミナ

筋持久力
18_07_27
(金)

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
	400	×	1	1	9' 30"	IM/100	400	0:09:30
	200	×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30
Swim	200	×	4	1	3' 50"	奇数 1/3呼吸 2回目で前を見る 偶数 ドルフィンクロール(バタフライのキック)	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 45"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:10:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2本 キャッチアップ 2本 背泳ぎWアーム	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:50



【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

スタミナ

筋持久力
18_07_27
(金)

E

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	300 ×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20		
	400 ×	1	1	10' 00"	IM/100	400	0:10:00		
	200 ×	1	1	5' 30"	板キック	200	0:05:30		
Swim	200 ×	4	1	4' 00"	奇数 1/3呼吸 2回目で前を見る 偶数 ドルフィンクロール(バタフライのキック)	800	0:16:00		
Swim	25 ×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40		
M-Swim	75 ×	6	1	1' 50"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:11:00		
Drill	25 ×	4	1	0' 50"	2本 キャッチアップ 2本 背泳ぎWアーム	100	0:03:20		
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00		
Total						2450	0:57:50		



【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

スタミナ

筋持久力
18_07_27
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	400	×	1	1	10' 00"	IM/100	400	0:10:00
	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 20"	奇数 1/3呼吸 2回目で前を見る 偶数 ドルフィンクロール(バタフライのキック)	800	0:17:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 55"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:11:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2本 キャッチアップ 2本 背泳ぎWアーム	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:20