



- 【テーマ】
- スピード
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
18_09_28
(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' 50"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:11:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し ※部位をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	60	×	6	3	0' 55"	スタート後5 ^分 ルラインでターン～50スイム レスト60"	1080	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2980	0:57:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
18_09_28
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:09:35
Kick	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し ※部位をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	60	×	6	3	1' 00"	スタート後5 ^分 ルラインでターン～50スイム レスト60"	1080	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2880	0:58:25



- 【テーマ】
- スピード
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
18_09_28
(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' 00"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:10:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し ※部位をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim	60	×	6	3	1' 05"	スタート後5 ^分 ルラインでターン～50スイム レスト60"	1080	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2680	0:57:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
18_09_28
(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' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し ※部位をしっかりと分けて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	60	×	6	3	1' 10"	スタート後5 ^分 ルラインでターン～50スイム レスト60"	1080	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2580	0:58:00



- 【テーマ】
- スピード
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
18_09_28
(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' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し ※部位をしっかりと分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 55"	フォーミング	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim	60	×	4	3	1' 15"	スタート後5 ^分 ルラインでターン～50スイム レスト60"	720	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2420	0:57:45



- 【テーマ】
- スピード
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
18_09_28
(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
Kick	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 繰り返し ※部位をしっかりと分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 20"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	60	×	4	2	1' 30"	スタート後5 ^分 ルラインでターン～50スイム レスト60"	480	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2180	0:56:40