



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしよう！！
- 200一定ペース
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(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	2'00"	① チョイス ② スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:12:00
M-Swim	200 ×	4	2	4'00"	奇数 IM 偶数 Fr(クロール) レスト60"	1600	0:32:00
Kick	400 ×	1	1	10'00"	板キック	400	0:10:00
C-down	100 ×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:00



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしよう！！
- 200一定ペース
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(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"	① チョイス ② スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:12:00		
M-Swim	200 ×	4	2	4'10"	奇数 IM 偶数 Fr(クロール) レスト60"	1600	0:33:20		
Kick	400 ×	1	1	10'00"	板キック	400	0:10:00		
C-down	100 ×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
Total						2700	0:58:20		



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしよう！！
- 200一定ペース
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(金)

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"	① チョイス ② スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:12:30
M-Swim	200 ×	4	2	4'00"	IM100 クロール100 レスト60"	1600	0:32:00
Kick	400 ×	1	1	10'00"	板キック	400	0:10:00
C-down	100 ×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:30



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしよう！！
- 200一定ペース
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(金)

D

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	100 ×	6	1	2' 10"	① チョイス ② スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:13:00
M-Swim	200 ×	4	2	4' 10"	IM100 クロール100 レスト60"	1600	0:33:20
Kick	400 ×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2700	0:59:20



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしよう！！
- 200一定ペース
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(金)

E

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	100 ×	6	1	2' 15"	① チョイス ② スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:13:30		
M-Swim	200 ×	4	2	4' 20"	IM100 クロール100 レスト60"	1600	0:34:40		
Kick	200 ×	1	1	8' 00"	板キック	200	0:08:00		
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00		
Total						2500	0:59:10		



【テーマ】

- 今年も一年頑張らしよう！！
- 200一定ペース
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_01_11
(金)

F

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	100 ×	3	1	2' 20"	① チョイス ② スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ/25 ③ IM 繰り返し	300	0:07:00
M-Swim	200 ×	4	2	4' 30"	IM100 クロール100 レスト60"	1600	0:36:00
Kick	200 ×	1	1	8' 00"	板キック	200	0:08:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:00