



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_01_25
(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
Drill	25	×	4	1	0' 40"	手を前で開いて パタフライキック (キックを打って体を伸ばす)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	体側 背泳ぎキック ローリング(肩から腕を上げる)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	平泳ぎ (手を前で伸ばして手のひらを合わせて伸ばす)	100	0:02:40
Swim	200	×	5	1	3' 10"	一定ペース	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル 伸ばした状態で止めて 軽く曲げて止める ※キャッチの形 2回の動作に分ける	200	0:05:20
M-Swim	60	×	6	3	0' 50"	スタート後 5 _本 ラインでターン~50スイム レスト60"	1080	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3280	0:59:10



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_01_25
(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
Drill	25	×	4	1	0' 40"	手を前で開いて パタフライキック (キックを打って体を伸ばす)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	体側 背泳ぎキック ローリング(肩から腕を上げる)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	平泳ぎ (手を前で伸ばして手のひらを合わせて伸ばす)	100	0:02:40
Swim	200	×	5	1	3' 15"	一定ペース	1000	0:16:15
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル 伸ばした状態で止めて 軽く曲げて止める ※キャッチの形 2回の動作に分ける	200	0:05:20
M-Swim	60	×	6	3	0' 55"	スタート後 5 _線 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							3280	1:01:05



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_01_25
(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
Drill	25	×	4	1	0' 40"	手を前で開いて パタフライキック (キックを打って体を伸ばす)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	体側 背泳ぎキック ローリング(肩から腕を上げる)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	平泳ぎ (手を前で伸ばして手のひらを合わせて伸ばす)	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル 伸ばした状態で止めて 軽く曲げて止める ※キャッチの形 2回の動作に分ける	200	0:05:20
M-Swim	60	×	6	3	1' 00"	スタート後 5 _{メートル} 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							3080	1:00:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_01_25
(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
Drill	25	×	4	1	0' 45"	手を前で開いて パタフライキック (キックを打って体を伸ばす)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側 背泳ぎキック ローリング(肩から腕を上げる)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ (手を前で伸ばして手のひらを合わせて伸ばす)	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル 伸ばした状態で止めて 軽く曲げて止める ※キャッチの形 2回の動作に分ける	200	0:06:00
M-Swim	60	×	4	3	1' 05"	スタート後 5 _線 ラインでターン~50スイム レスト60"	720	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2720	0:58:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_01_25
(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
Drill	25	×	4	1	0' 45"	手を前で開いて パタフライキック (キックを打って体を伸ばす)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側 背泳ぎキック ローリング(肩から腕を上げる)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ (手を前で伸ばして手のひらを合わせて伸ばす)	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル 伸ばした状態で止めて 軽く曲げて止める ※キャッチの形 2回の動作に分ける	200	0:06:00
M-Swim	60	×	4	3	1' 10"	スタート後 5 _本 ラインでターン~50スイム レスト60"	720	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2720	1:00:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_01_25
(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
Drill	25	×	4	1	0' 45"	手を前で開いて パタフライキック (キックを打って体を伸ばす)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側 背泳ぎキック ローリング(肩から腕を上げる)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ (手を前で伸ばして手のひらを合わせて伸ばす)	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル 伸ばした状態で止めて 軽く曲げて止める ※キャッチの形 2回の動作に分ける	200	0:06:40
M-Swim	60	×	4	3	1' 15"	スタート後 5 _線 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	0:57:20