



- 【テーマ】
- スピード
  - 200一定ペース
  - リカバリー動作
  - IM

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_02\_22  
(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"	手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	背泳ぎサイドキック奇数右手ドッグパドル 偶数左手ドッグパドル	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3' 10"	一定ペース	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミングで呼吸動作	200	0:05:20
M-Swim	75	×	8	1	1' 15"	ビルドアップ/25	600	0:10:00
	75	×	6	1	1' 15"	ビルドダウン/25	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:58:30

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_02\_22  
(金)



- 【テーマ】
- スピード
  - 200一定ペース
  - リカバリー動作
  - IM

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"	手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	背泳ぎサイドキック奇数右手ドッグパドル 偶数左手ドッグパドル	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3' 15"	一定ペース	800	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミングで呼吸動作	200	0:05:20
M-Swim	75	×	8	1	1' 15"	ビルドアップ/25	600	0:10:00
	75	×	6	1	1' 15"	ビルドダウン/25	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:58:50



- 【テーマ】
- スピード
  - 200一定ペース
  - リカバリー動作
  - IM

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_02\_22  
(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' 45"	手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	背泳ぎサイドキック奇数右手ドッグパドル 偶数左手ドッグパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミングで呼吸動作	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 20"	ビルドアップ/25	450	0:08:00
	75	×	6	1	1' 20"	ビルドダウン/25	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:30



- 【テーマ】
- スピード
  - 200一定ペース
  - リカバリー動作
  - IM

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_02\_22  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	3	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	300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	背泳ぎサイドキック奇数右手ドッグパドル 偶数左手ドッグパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	100	0:03:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミングで呼吸動作	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 25"	ビルドアップ/25	450	0:08:30
	75	×	6	1	1' 25"	ビルドダウン/25	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:50

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_02\_22  
(金)



- 【テーマ】
- スピード
  - 200一定ペース
  - リカバリー動作
  - IM

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	3	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	300	0:06:45
Drill	25	×	4	1	0' 45"	手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	背泳ぎサイドキック奇数右手ドッグパドル 偶数左手ドッグパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	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"	キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミングで呼吸動作	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 30"	ビルドアップ/25	450	0:09:00
	75	×	6	1	1' 30"	ビルドダウン/25	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:05

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_02\_22  
(金)



- 【テーマ】
- スピード
  - 200一定ペース
  - リカバリー動作
  - IM

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	×	6	1	0' 50"	手を開いてバタフライキック+片手ドッグパドル	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	背泳ぎサイドキック奇数右手ドッグパドル 偶数左手ドッグパドル	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミングで呼吸動作	200	0:06:40
M-Swim	75	×	4	1	1' 40"	ビルドアップ/25	300	0:06:40
	75	×	4	1	1' 40"	ビルドダウン/25	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:58:00