

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_08
(金)



- 【テーマ】
- スピードアップ
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

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	×	8	1	0' 40"	フィニッシュスカーリング	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ動作	200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	4	2	1' 25"	レスト30"	800	0:11:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
	75	×	10	1	1' 15"	ビルドアップ/25	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:00:10



- 【テーマ】
- スピードアップ
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_08
(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	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	4	2	1' 30"	レスト30"	800	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
	75	×	8	1	1' 15"	ビルドアップ/25	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:40



- 【テーマ】
- スピードアップ
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_08
(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	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	3	2	1' 35"	レスト30"	600	0:09:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
	75	×	8	1	1' 20"	ビルドアップ/25	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:20

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_08
(金)



- 【テーマ】
- スピードアップ
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

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	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 50"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	3	2	1' 40"	レスト30"	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
	75	×	8	1	1' 25"	ビルドアップ/25	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10



- 【テーマ】
- スピードアップ
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_08
(金)

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	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 50"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト30"	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
	75	×	8	1	1' 35"	ビルドアップ/25	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:45



- 【テーマ】
- スピードアップ
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_08
(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	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング	200	0:07:20
	25	×	8	1	0' 55"	ロングドッグパドル ※フィニッシュ動作	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Swim	100	×	3	2	2' 10"	レスト30"	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	6ストロークずつスピードアップ	150	0:04:30
	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ/25	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:40