

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_22
(金)



- 【テーマ】
●スピード
●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' 45"	フィニッシュスカーリング	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 40"	体側ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※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	×	2	3	0' 40"	壁に足を挟んで ドッグパドル10秒ハード	150	0:04:00
	200	×	1	3	3' 10"	スイム 繰り返し	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_22
(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' 40"	体側ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※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' 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	×	2	3	0' 40"	壁に足を挟んで ドッグパドル10秒ハード	150	0:04:00
	200	×	1	3	3' 15"	スイム 繰り返し	600	0:09:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:57:25



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_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	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	体側ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※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' 35"	レスト30"	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	2	3	0' 40"	壁に足を挟んで ドッグパドル10秒ハード	150	0:04:00
	200	×	1	3	3' 30"	スイム 繰り返し	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	1:00:40

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_22
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - 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' 45"	体側ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	4	2	1' 45"	レスト30"	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	2	3	0' 40"	壁に足を挟んで ドッグパドル10秒ハード	150	0:04:00
	200	×	1	3	3' 50"	スイム 繰り返し	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:20

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_22
(金)



- 【テーマ】
- スピード
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

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' 45"	体側ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
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	×	2	3	0' 45"	壁に足を挟んで ドッグパドル10秒ハード	150	0:04:30
	200	×	1	3	4' 00"	スイム 繰り返し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:35

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_03_22
(金)



- 【テーマ】
●スピード
●100ベースアップ
●プッシュ動作

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' 50"	体側ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Swim	100	×	4	1	1' 50"	一定ペース	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	25	×	2	3	0' 45"	壁に足を挟んで ドッグパドル10秒ハード	150	0:04:30
	200	×	1	3	4' 30"	スイム 繰り返し	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:20