



- 【テーマ】
- スピード
  - 400一定ペース
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(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 IM 繰り返し	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック6秒チェンジ	200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	400	×	3	1	6' 10"	一定ペース	1200	0:18:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	3	8	0' 20"	レスト20" 4Sレスト60"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:10



- 【テーマ】
- スピード
  - 400一定ペース
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(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 IM 繰り返し	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック6秒チェンジ	200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	400	×	3	1	6' 15"	一定ペース	1200	0:18:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	3	8	0' 20"	レスト20" 4Sレスト60"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:25



- 【テーマ】
- スピード
  - 400一定ペース
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(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 IM 繰り返し	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	400	×	3	1	6' 40"	一定ペース	1200	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	3	8	0' 25"	レスト20" 4Sレスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:03:30



- 【テーマ】
- スピード
  - 400一定ペース
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	400	×	3	1	7' 20"	一定ペース	1200	0:22:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	3	6	0' 25"	レスト20"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:59:30



- 【テーマ】
- スピード
  - 400一定ペース
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	400	×	3	1	7' 40"	一定ペース	1200	0:23:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	3	6	0' 25"	レスト20"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:50



- 【テーマ】
- スピード
  - 400一定ペース
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_04\_12  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:07:20
	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6秒チェンジ	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Swim	400	×	2	1	8' 20"	一定ペース	800	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
M-Swim	25	×	3	4	0' 30"	レスト30"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00