



- 【テーマ】
- 実践
 - 400一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_04_19
(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"	サイドキック フラット・45度・90度 呼吸毎チェンジ	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 40"	体側クロール 奇数右手 偶数左手	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	75	×	8	1	1' 15"	前呼吸25 スイム25 12.5呼吸1回 12.5呼吸無し	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 400一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_04_19
(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"	サイドキック フラット・45度・90度 呼吸毎チェンジ	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 40"	体側クロール 奇数右手 偶数左手	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	75	×	6	1	1' 20"	前呼吸25 スイム25 12.5呼吸1回 12.5呼吸無し	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:58:25



- 【テーマ】
- 実践
 - 400一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_04_19
(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"	サイドキック フラット・45度・90度 呼吸毎チェンジ	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 奇数右手 偶数左手	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	75	×	6	1	1' 25"	前呼吸25 スイム25 12.5呼吸1回 12.5呼吸無し	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	1:02:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 400一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_04_19
(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"	サイドキック フラット・45度・90度 呼吸毎チェンジ	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	400	×	2	1	7' 20"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 30"	前呼吸25 スイム25 12.5呼吸1回 12.5呼吸無し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 400一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_04_19
(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"	サイドキック フラット・45度・90度 呼吸毎チェンジ	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	400	×	2	1	7' 40"	一定ペース	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 35"	前呼吸25 スイム25 12.5呼吸1回 12.5呼吸無し	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:20



- 【テーマ】
- 実践
 - 400一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_04_19
(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"	サイドキック フラット・45度・90度 呼吸毎チェンジ	200	0:07:20
	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール 奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
Swim	50	×	3	1	1' 10"	フォーミング	150	0:03:30
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	75	×	6	1	1' 45"	前呼吸25 スイム25 12.5呼吸1回 12.5呼吸無し	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:20