



- 【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\_26  
(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"	片手手の甲を腰に 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	クロール 奇数右足床で引きずって 偶数左足 ※お腹の下に力を入れて	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' 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	×	2	6	0' 20"	ハード！！	300	0:04:00
	50	×	1	6	1' 00"	イージー 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	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\_26  
(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"	片手手の甲を腰に 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	クロール 奇数右足床で引きずって 偶数左足 ※お腹の下に力を入れて	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' 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	×	2	6	0' 20"	ハード！！	300	0:04:00
	50	×	1	6	1' 00"	イージー 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:05



- 【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\_26  
(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' 45"	片手手の甲を腰に 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	クロール 奇数右足床で引きずって 偶数左足 ※お腹の下に力を入れて	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	×	2	4	0' 25"	ハード！！	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	イージー 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:10



- 【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\_26  
(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"	片手手の甲を腰に 奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 50"	クロール 奇数右足床で引きずって 偶数左足 ※お腹の下に力を入れて	200	0:06:40
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	×	2	4	0' 25"	ハード！！	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	イージー 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:00



- 【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\_26  
(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"	片手手の甲を腰に 奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 50"	クロール 奇数右足床で引きずって 偶数左足 ※お腹の下に力を入れて	200	0:06:40
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	25	×	2	5	0' 25"	ハード！！	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 10"	イージー 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:20



- 【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\_26  
(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' 50"	片手手の甲を腰に 奇数右手 偶数左手	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 50"	クロール 奇数右足床で引きずって 偶数左足 ※お腹の下に力を入れて	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	×	2	4	0' 30"	ハード！！	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 15"	イージー 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:20