



- 【テーマ】
- 実践
 - 50本数多め
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_05_24
(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' 50"	げんこつキャッチスカーリング ※水を掴む感覚	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:00
Swim	50	×	22	1	0' 45"	一定ペース	1100	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	16	1	0' 50"	25スイム 25歩いて帰ってくる	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:30

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_05_24
(金)



- 【テーマ】
- 実践
 - 50本数多め
 - キャッチ動作

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' 50"	げんこつキャッチスカーリング ※水を掴む感覚	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:00
Swim	50	×	22	1	0' 45"	一定ペース	1100	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	16	1	0' 50"	25スイム 25歩いて帰ってくる	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 50本数多め
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_05_24
(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"	げんこつキャッチスカーリング ※水を掴む感覚	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:00
Swim	50	×	20	1	0' 50"	一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	14	1	0' 55"	25スイム 25歩いて帰ってくる	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 50本数多め
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_05_24
(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"	げんこつキャッチスカーリング ※水を掴む感覚	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 50"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:40
Swim	50	×	20	1	0' 55"	一定ペース	1000	0:18:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	14	1	1' 00"	25スイム 25歩いて帰ってくる	700	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:20

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_05_24
(金)



- 【テーマ】
- 実践
 - 50本数多め
 - キャッチ動作

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' 55"	げんこつキャッチスカーリング ※水を掴む感覚	200	0:07:20
	25	×	8	1	0' 50"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:06:40
Swim	50	×	18	1	1' 00"	一定ペース	900	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	12	1	1' 05"	25スイム 25歩いて帰ってくる	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:00

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_05_24
(金)



- 【テーマ】
- 実践
 - 50本数多め
 - キャッチ動作

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"	げんこつキャッチスカーリング ※水を掴む感覚	200	0:07:20
	25	×	8	1	0' 55"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚	200	0:07:20
Swim	50	×	16	1	1' 10"	一定ペース	800	0:18:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
M-Swim	50	×	10	1	1' 10"	25スイム 25歩いて帰ってくる	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:40