



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(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
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手プルスカーリング 片手スイム ※深い位置でスカーリング	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 10"	T字ターン(壁に足をつけない)	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:40

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(金)



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

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
Swim	100	×	10	1	1' 35"	一定ペース	1000	0:15:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手プルスカーリング 片手スイム ※深い位置でスカーリング	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 15"	T字ターン(壁に足をつけない)	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(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
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手プルスカーリング 片手スイム ※深い位置でスカーリング	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 20"	T字ターン(壁に足をつけない)	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(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
Swim	100	×	10	1	1' 55"	一定ペース	1000	0:19:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手プルスカーリング 片手スイム ※深い位置でスカーリング	200	0:06:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 25"	T字ターン(壁に足をつけない)	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:30

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(金)



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

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
Swim	100	×	9	1	2' 05"	一定ペース	900	0:18:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手プルスカーリング 片手スイム ※深い位置でスカーリング	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 35"	T字ターン(壁に足をつけない)	450	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:59:35

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_06_14
(金)



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

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
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	両手重ねてプッシュ12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
Swim	50	×	3	1	1' 10"	フォーミング	150	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手プルスカーリング 片手スイム ※深い位置でスカーリング	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 45"	T字ターン(壁に足をつけない)	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:20