



- 【テーマ】
- 実践
 - 200本数多め
 - フィニッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_07_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
Swim	200	×	8	1	3' 10"	一定ペース	1600	0:25:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	片手板ロングドックパドル(奇数右・偶数)肘が水面に出ない ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:00
M-Swim	40	×	10	1	0' 45"	20 _m ラインでターン ※奥の旗の下を体が越えてからターン	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:50



- 【テーマ】
- 実践
 - 200本数多め
 - フィニッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_07_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
Swim	200	×	8	1	3' 15"	一定ペース	1600	0:26:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	フィニッシュプッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	片手板ロングドックパドル(奇数右・偶数)肘が水面に出ない ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:00
M-Swim	40	×	10	1	0' 45"	20 _m ラインでターン ※奥の旗の下を体が越えてからターン	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 200本数多め
 - フィニッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_07_19
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:20
Swim	200	×	8	1	3' 30"	一定ペース	1600	0:28:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	フィニッシュプッシュ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	片手板ロングドックパドル(奇数右・偶数)肘が水面に出ない ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:20
M-Swim	40	×	10	1	0' 50"	20 _m ラインでターン ※奥の旗の下を体が越えてからターン	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 200本数多め
 - フィニッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_07_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
Swim	200	×	7	1	3' 50"	一定ペース	1400	0:26:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	フィニッシュプッシュ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	片手板ロングドックパドル(奇数右・偶数)肘が水面に出ない ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:20
M-Swim	40	×	8	1	0' 55"	20 _m ラインでターン ※奥の旗の下を体が越えてからターン	320	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2620	0:57:50



- 【テーマ】
- 実践
 - 200本数多め
 - フィニッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_07_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
Swim	200	×	7	1	4' 00"	一定ペース	1400	0:28:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	フィニッシュプッシュ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	片手板ロングドックパドル(奇数右・偶数)肘が水面に出ない ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:20
M-Swim	40	×	8	1	0' 55"	20 _m ラインでターン ※奥の旗の下を体が越えてからターン	320	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2620	0:59:20



- 【テーマ】
- 実践
 - 200本数多め
 - フィニッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_07_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
Swim	200	×	5	1	4' 20"	一定ペース	1000	0:21:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	4	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	フィニッシュプッシュ	100	0:03:40
	25	×	6	1	0' 55"	片手板ロングドックパドル(奇数右・偶数)肘が水面に出ない ※フィニッシュ動作を意識して	150	0:05:30
M-Swim	40	×	8	1	1' 05"	20 _m ラインでターン ※奥の旗の下を体が越えてからターン	320	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2270	0:57:50