



- 【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\_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
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"	ロングドックパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側ロングドックパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	板クロール 呼吸して 片手クロール ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 15"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:01:20



- 【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\_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
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"	ロングドックパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	体側ロングドックパドル	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	板クロール 呼吸して 片手クロール ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 20"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:02:40



- 【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\_26  
(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"	ロングドックパドル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	体側ロングドックパドル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	板クロール 呼吸して 片手クロール ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:20
M-Swim	75	×	6	1	1' 25"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:59:50



- 【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\_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
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"	ロングドックパドル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	体側ロングドックパドル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	板クロール 呼吸して 片手クロール ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:20
M-Swim	75	×	6	1	1' 40"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:30



- 【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\_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
Swim	200	×	6	1	4' 00"	一定ペース	1200	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	ロングドックパドル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	体側ロングドックパドル	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	板クロール 呼吸して 片手クロール ※フィニッシュ動作を意識して	100	0:03:20
M-Swim	75	×	6	1	1' 45"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:30



- 【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\_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
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"	ロングドックパドル	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	体側ロングドックパドル	100	0:03:40
	25	×	6	1	0' 55"	板クロール 呼吸して 片手クロール ※フィニッシュ動作を意識して	150	0:05:30
M-Swim	75	×	6	1	1' 50"	スタート・ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:10