

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
19\_08\_09  
(金)



- 【テーマ】
- 実践
  - 50本数多め
  - 動作確認

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	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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5+サイドキックリカバリー肩タッチ12.5 ※90度サイドキックでリカバリーで体重を前に	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手ムーブスカーリング 片手クロール ※長いストロークを 丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 00"	25ハード～一度上に上がる～スイム25	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:10



- 【テーマ】
- 実践
  - 50本数多め
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
19\_08\_09  
(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	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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5+サイドキックリカバリー肩タッチ12.5 ※90度サイドキックでリカバリーで体重を前に	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手ムーブスカーリング 片手クロール ※長いストロークを 丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	25ハード～一度上に上がる～スイム25	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:01:10



- 【テーマ】
- 実践
  - 50本数多め
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
19\_08\_09  
(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	50	×	22	1	0' 50"	一定ペース	1100	0:18:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5+サイドキックリカバリー肩タッチ12.5 ※90度サイドキックでリカバリーで体重を前に	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手ムーブスカーリング 片手クロール ※長いストロークを 丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	25ハード～一度上に上がる～スイム25	400	0:08:40
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
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
19\_08\_09  
(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	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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5+サイドキックリカバリー肩タッチ12.5 ※90度サイドキックでリカバリーで体重を前に	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 00"	フォーミング	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手ムーブスカーリング 片手クロール ※長いストロークを 丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	25ハード～一度上に上がる～スイム25	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:00



- 【テーマ】
- 実践
  - 50本数多め
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
19\_08\_09  
(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	50	×	20	1	1' 00"	一定ペース	1000	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5+サイドキックリカバリー肩タッチ12.5 ※90度サイドキックでリカバリーで体重を前に	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 05"	フォーミング	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手ムーブスカーリング 片手クロール ※長いストロークを 丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	50	×	6	1	1' 10"	25ハード～一度上に上がる～スイム25	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:35



- 【テーマ】
- 実践
  - 50本数多め
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
19\_08\_09  
(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	50	×	16	1	1' 05"	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"	サイドキック12.5+サイドキックリカバリー肩タッチ12.5 ※90度サイドキックでリカバリーで体重を前に	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手ムーブスカーリング 片手クロール ※長いストロークを 丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	50	×	6	1	1' 15"	25ハード～一度上に上がる～スイム25	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:35