



- 【テーマ】
- 実践
 - 25ハード！！
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(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	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒・右サイドキック5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング+リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュからキャッチまで	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	壁に足を挟んでドッグパドルハード20回～ハード12.5	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 25ハード！！
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(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	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒・右サイドキック5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング+リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュからキャッチまで	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	壁に足を挟んでドッグパドルハード20回～ハード12.5	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:40



- 【テーマ】
- 実践
 - 25ハード！！
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(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	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック5秒・右サイドキック5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング+リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュからキャッチまで	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	壁に足を挟んでドッグパドルハード20回～ハード12.5	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	1:00:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 25ハード！！
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	5	1	2' 10"	① チョイス ② IM 繰り返し	500	0:10:50
Swim	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒・右サイドキック5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:40
Swim	50	×	8	1	0' 55"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング+リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュからキャッチまで	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	壁に足を挟んでドッグパドルハード20回～ハード12.5	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	1:00:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 25ハード！！
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	5	1	2' 15"	① チョイス ② IM 繰り返し	500	0:11:15
Swim	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒・右サイドキック5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 00"	フォーミング	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング+リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュからキャッチまで	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	壁に足を挟んでドッグパドルハード20回～ハード12.5	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:59:35



- 【テーマ】
- 実践
 - 25ハード！！
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_09_06
(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	25	×	4	4	1' 00"	ハード！！ レスト30"	400	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック5秒・右サイドキック5秒・グライドキック5秒・左サイドキック5秒 ※フラットな姿勢から 手が内側に入らないように	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 05"	フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング+リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュからキャッチまで	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	1' 00"	壁に足を挟んでドッグパドルハード20回～ハード12.5	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:58:30