



- 【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_20
(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"	ドッグパドル+2ビート ※キャッチとキックのタイミングを合わせて	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"	ロングドッグパドル+2ビート ※ローリングはしないように タイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 15"	奇数 25前呼吸1/2 スイム50 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向いて	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:01:40



- 【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_20
(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"	ドッグパドル+2ビート ※キャッチとキックのタイミングを合わせて	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"	ロングドッグパドル+2ビート ※ローリングはしないように タイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 15"	奇数 25前呼吸1/2 スイム50 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向いて	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:01:40



- 【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_20
(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"	ドッグパドル+2ビート ※キャッチとキックのタイミングを合わせて	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"	ロングドッグパドル+2ビート ※ローリングはしないように タイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 20"	奇数 25前呼吸1/2 スイム50 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向いて	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	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_20
(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"	ドッグパドル+2ビート ※キャッチとキックのタイミングを合わせて	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"	ロングドッグパドル+2ビート ※ローリングはしないように タイミングを合わせて	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 25"	奇数 25前呼吸1/2 スイム50 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向いて	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	1:01:00



- 【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_20
(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	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"	ドッグパドル+2ビート ※キャッチとキックのタイミングを合わせて	200	0:06:40
Swim	50	×	8	1	1' 00"	フォーミング	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドッグパドル+2ビート ※ローリングはしないように タイミングを合わせて	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 30"	奇数 25前呼吸1/2 スイム50 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向いて	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	1:00:20

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_09_20
(金)



- 【テーマ】
- 実践
 - 25ハード！！
 - 動作確認

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"	ドッグパドル+2ビート ※キャッチとキックのタイミングを合わせて	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"	ロングドッグパドル+2ビート ※ローリングはしないように タイミングを合わせて	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 40"	奇数 25前呼吸1/2 スイム50 偶数 1/3呼吸 2回目で前を向いて	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	1:00:30