



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_14
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	2	1	2' 00"	チョイス (2本ずつ下に)	200	0:04:00
	100	×	2	1	2' 00"	IM	200	0:04:00
	100	×	2	1	2' 30"	KICK	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	バタフライ 体側キック キック2回 呼吸1回 ※あまり上下動しないように	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 両手一緒に(Wアーム) ※手を上げたときに自分が沈まないように	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	平泳ぎ 2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし 2回目のキックで手を掻く	150	0:04:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	IM(200 ¹ 個人メドレー)	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	壁に足を挟んで ドッグパドルハード10秒～ 12.5ハード 12.5スイム	200	0:05:20
	50	×	8	1	0' 55"	12.5ずつ ビルドアップ ※スピードに変化をつけよう！！	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:10



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_14
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	100	×	2	1	2' 00"	チョイス (2本ずつ下に)	200	0:04:00
	100	×	2	1	2' 00"	IM	200	0:04:00
	100	×	2	1	2' 40"	KICK	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	バタフライ 体側キック キック2回 呼吸1回 ※あまり上下動しないように	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 両手一緒に(Wアーム) ※手を上げたときに自分が沈まないように	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	平泳ぎ 2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし 2回目のキックで手を掻く	150	0:04:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	IM(200 ^{1回} 個人メドレー)	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	壁に足を挟んで ドッグパドルハード10秒～ 12.5ハード 12.5スイム	200	0:05:20
	50	×	8	1	0' 55"	12.5ずつ ビルドアップ ※スピードに変化をつけよう！！	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:00:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_14
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	2	1	2' 05"	チョイス (2本ずつ下に)	200	0:04:10
	100	×	2	1	2' 05"	IM	200	0:04:10
	100	×	2	1	2' 45"	KICK	200	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	バタフライ 体側キック キック2回 呼吸1回 ※あまり上下動しないように	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 両手一緒に(Wアーム) ※手を上げたときに自分が沈まないように	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	平泳ぎ 2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし 2回目のキックで手を掻く	150	0:04:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	IM(200 ^{1回} 個人メドレー)	1000	0:18:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	壁に足を挟んで ドッグパドルハード10秒～ 12.5ハード 12.5スイム	200	0:05:20
	50	×	8	1	0' 55"	12.5ずつ ビルドアップ ※スピードに変化をつけよう！！	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:01:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_14
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 10"	チョイス (2本ずつ下に)	200	0:04:20
	100	×	2	1	2' 10"	IM	200	0:04:20
	100	×	2	1	2' 50"	KICK	200	0:05:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ 体側キック キック2回 呼吸1回 ※あまり上下動しないように	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎ 両手一緒に(Wアーム) ※手を上げたときに自分が沈まないように	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ 2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし 2回目のキックで手を掻く	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4' 00"	IM(200 ^{1回} 個人メドレー)	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	壁に足を挟んで ドッグパドルハード10秒～ 12.5ハード 12.5スイム	200	0:06:00
	50	×	6	1	1' 00"	12.5ずつ ビルドアップ ※スピードに変化をつけよう！！	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	1:00:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_14
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス (2本ずつ下に)	200	0:04:30
	100	×	2	1	2' 15"	IM	200	0:04:30
	100	×	2	1	2' 50"	KICK	200	0:05:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ 体側キック キック2回 呼吸1回 ※あまり上下動しないように	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎ 両手一緒に(Wアーム) ※手を上げたときに自分が沈まないように	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ 2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし 2回目のキックで手を掻く	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4' 00"	IM(200 ¹ 個人メドレー)	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	壁に足を挟んで ドッグパドルハード10秒～ 12.5ハード 12.5スイム	150	0:04:30
	50	×	6	1	1' 00"	12.5ずつ ビルドアップ ※スピードに変化をつけよう！！	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 200一定ペース
 - キャッチ動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_14
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス (2本ずつ下に)	200	0:04:40
	100	×	2	1	2' 20"	IM	200	0:04:40
	100	×	2	1	2' 50"	KICK	200	0:05:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	バタフライ 体側キック キック2回 呼吸1回 ※あまり上下動しないように	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	背泳ぎ 両手一緒に(Wアーム) ※手を上げたときに自分が沈まないように	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ 2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし 2回目のキックで手を掻く	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 30"	IM(200 ¹ 個人メドレー)	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	壁に足を挟んで ドッグパドルハード10秒～ 12.5ハード 12.5スイム	150	0:04:30
	50	×	6	1	1' 00"	12.5ずつ ビルドアップ ※スピードに変化をつけよう！！	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:00