



- 【テーマ】
- スピード
 - IM
 - レースに向けて

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_03_20
(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
Swim	300	×	3	1	4' 40"	46"ベース	900	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイを付けて	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	4	2	1' 00"	ハード！！ レスト60"	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:20



- 【テーマ】
- スピード
 - IM
 - レースに向けて

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_03_20
(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
Swim	300 ×	3	1	4' 50"	48"ベース	900	0:14:30
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイを付けて	200	0:06:00
Swim	100 ×	8	1	1' 45"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	800	0:14:00
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25 ×	4	2	1' 00"	ハード！！ レスト60"	200	0:08:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2900	1:00:50



- 【テーマ】
- スピード
 - IM
 - レースに向けて

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_03_20
(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
Swim	300	×	3	1	5' 10"	51"ベース	900	0:15:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイを付けて	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	700	0:12:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	4	2	1' 00"	ハード！！ レスト60"	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:10



- 【テーマ】
- スピード
 - IM
 - レースに向けて

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_03_20
(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
Swim	300 ×	3	1	5' 30"	55"ベース	900	0:16:30
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイを付けて	200	0:06:40
Swim	100 ×	5	1	2' 00"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	500	0:10:00
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25 ×	4	2	1' 00"	ハード！！ レスト60"	200	0:08:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2600	1:00:30



- 【テーマ】
- スピード
 - IM
 - レースに向けて

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_03_20
(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
Swim	300	×	3	1	5' 50"	58"ベース	900	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイを付けて	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:50



- 【テーマ】
- スピード
 - IM
 - レースに向けて

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_03_20
(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
Swim	300 ×	2	1	6' 30"	65"ベース	600	0:13:00
Drill	25 ×	8	1	0' 55"	奇数 キャッチスカーリング顔上げ 偶数 ヘッドアップ12.5 スイム12.5 ※プルブイを付けて	200	0:07:20
Swim	100 ×	6	1	2' 20"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	600	0:14:00
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	25 ×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2300	0:58:20