



- 【テーマ】
- スピード
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_01\_13  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル ※ゆっくり キャッチ動作のみ	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キャッチ動作に3秒かけて	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 20"	一定ペース	800	0:13:20
M-Swim①	50	×	8	1	0' 55"	12.5バタフライ～スイム37.5	400	0:07:20
M-Swim②	75	×	8	1	1' 20"	ビルドアップ25 <sub>トル</sub> ずつ ※しっかりとスピードをあげよう！	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:45



- 【テーマ】
- スピード
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_01\_13  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル ※ゆっくり キャッチ動作のみ	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キャッチ動作に3秒かけて	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース	800	0:14:40
M-Swim①	50	×	6	1	0' 55"	12.5バタフライ～スイム37.5	300	0:05:30
M-Swim②	75	×	8	1	1' 30"	ビルドアップ25 <sub>トル</sub> ずつ ※しっかりとスピードをあげよう！	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:40



- 【テーマ】
- スピード
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_01\_13  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ※ゆっくり キャッチ動作のみ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作に3秒かけて	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
M-Swim①	50	×	6	1	1' 05"	12.5バタフライ～スイム37.5	300	0:06:30
M-Swim②	75	×	6	1	1' 40"	ビルドアップ25 <sub>トル</sub> ずつ ※しっかりとスピードをあげよう！	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:15



- 【テーマ】
- スピード
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_01\_13  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ※ゆっくり キャッチ動作のみ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作に3秒かけて	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"	一定ペース	800	0:16:00
M-Swim①	50	×	6	1	1' 10"	12.5バタフライ～スイム37.5	300	0:07:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 45"	ビルドアップ25 <sub>トル</sub> ずつ ※しっかりとスピードをあげよう！	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:30



- 【テーマ】
- スピード
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_01\_13  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ※ゆっくり キャッチ動作のみ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作に3秒かけて	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 15"	一定ペース	800	0:17:00
M-Swim①	50	×	4	1	1' 20"	12.5バタフライ～スイム37.5	200	0:05:20
M-Swim②	75	×	4	1	1' 50"	ビルドアップ25 <sub>トル</sub> ずつ ※しっかりとスピードをあげよう！	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50



- 【テーマ】
- スピード
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_01\_13  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル ※ゆっくり キャッチ動作のみ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作に3秒かけて	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 40"	一定ペース	800	0:18:40
M-Swim①	50	×	6	1	1' 30"	12.5バタフライ～スイム37.5	300	0:09:00
M-Swim②	75	×	2	1	1' 55"	ビルドアップ25 <sub>トル</sub> ずつ ※しっかりとスピードをあげよう！	150	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:20