



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_16
(月)

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"	片手クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出たままの状態 肘から抜く	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"	12.5ドッグパドル 12.5スイム ※キャッチ意識	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペースで	800	0:14:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 00"	プルブイ	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_16
(月)

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"	片手クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出たままの状態 肘から抜く	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"	12.5ドッグパドル 12.5スイム ※キャッチ意識	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 40"	一定ペースで	600	0:11:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	プルブイ	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_16
(月)

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"	片手クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出たままの状態 肘から抜く	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	6	1	0' 45"	12.5ドッグパドル 12.5スイム ※キャッチ意識	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	3' 50"	一定ペースで	600	0:11:30
Main-S①	400	×	3	1	7' 40"	プルブイ	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_16
(月)

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' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出たままの状態 肘から抜く	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	12.5ドッグパドル 12.5スイム ※キャッチ意識	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4' 00"	一定ペースで	800	0:16:00
Main-S①	400	×	2	1	8' 00"	プルブイ	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_16
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出たままの状態 肘から抜く	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング	100	0:02:05
Drill	25	×	6	1	0' 45"	12.5ドッグパドル 12.5スイム ※キャッチ意識	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペースで	800	0:16:40
Main-S①	400	×	2	1	8' 20"	プルブイ	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スタミナ
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_16
(月)

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"	片手クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出たままの状態 肘から抜く	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5ドッグパドル 12.5スイム ※キャッチ意識	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 40"	一定ペースで	800	0:18:40
Main-S①	500	×	1	1	11' 40"	プルブイ	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00