



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_20
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール ※キャッチの形が左右一緒になるように	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' 45"	グライドキック+キャッチ動作のみ ※肘を曲げる動作をキックしながら	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 20"	一定ペース	1200	0:20:00
M-Swim①	50	×	1	5	1' 00"		250	0:05:00
	50	×	2	5	0' 40"	ペースアップ 繰り返し	500	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_20
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール ※キャッチの形が左右一緒になるように	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' 45"	グライドキック+キャッチ動作のみ ※肘を曲げる動作をキックしながら	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 40"	一定ペース	1200	0:22:00
M-Swim①	50	×	1	4	1' 05"		200	0:04:20
	50	×	2	4	0' 45"	ペースアップ 繰り返し	400	0:06:00
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(ショート)
- 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_20
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール ※キャッチの形が左右一緒になるように	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' 50"	グライドキック+キャッチ動作のみ ※肘を曲げる動作をキックしながら	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
M-Swim①	50	×	1	4	1' 10"		200	0:04:40
	50	×	2	4	0' 50"	ペースアップ 繰り返し	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_20
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール ※キャッチの形が左右一緒になるように	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' 50"	グライドキック+キャッチ動作のみ ※肘を曲げる動作をキックしながら	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	4' 00"	一定ペース	1000	0:20:00
M-Swim①	50	×	1	4	1' 15"		200	0:05:00
	50	×	2	4	0' 55"	ペースアップ 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_20
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール ※キャッチの形が左右一緒になるように	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' 55"	グライドキック+キャッチ動作のみ ※肘を曲げる動作をキックしながら	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 15"	一定ペース	800	0:17:00
M-Swim①	50	×	1	4	1' 20"		200	0:05:20
	50	×	2	4	1' 00"	ペースアップ 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_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' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手クロール 偶数 左手ドッグパドル 右手クロール ※キャッチの形が左右一緒になるように	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' 55"	グライドキック+キャッチ動作のみ ※肘を曲げる動作をキックしながら	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 40"	一定ペース	800	0:18:40
M-Swim①	50	×	1	3	1' 30"		150	0:04:30
	50	×	2	3	1' 10"	ペースアップ 繰り返し	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:40