



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_23
(月)

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 右手クロール 左手で右肘を前に引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を前に引っ張る ※肘が落ちないように	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' 40"	奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペースで	800	0:14:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5スピנקロール 12.5スイム	200	0:05:20
Main-S②	25	×	1	7	0' 30"	ハード	175	0:03:30
	75	×	1	7	1' 30"	フォーミング ※繰り返し ハードはしっかりスピードをあげよう！！	525	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:45



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_23
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 左手で右肘を前に引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を前に引っ張る ※肘が落ちないように	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' 40"	奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペースで	800	0:14:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5スピנקロール 12.5スイム	200	0:05:20
Main-S②	25	×	1	7	0' 30"	ハード	175	0:03:30
	75	×	1	7	1' 30"	フォーミング ※繰り返し ハードはしっかりスピードをあげよう！！	525	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_23
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手で右肘を前に引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を前に引っ張る ※肘が落ちないように	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' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペースで	800	0:15:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	12.5スピנקロール 12.5スイム	150	0:04:30
Main-S②	25	×	1	6	0' 30"	ハード	150	0:03:00
	75	×	1	6	1' 45"	フォーミング ※繰り返し ハードはしっかりスピードをあげよう！！	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_23
(月)

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 右手クロール 左手で右肘を前に引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を前に引っ張る ※肘が落ちないように	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' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"	一定ペースで	800	0:16:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	12.5スピנקロール 12.5スイム	150	0:04:30
Main-S②	25	×	1	5	0' 30"	ハード	125	0:02:30
	75	×	1	5	1' 45"	フォーミング ※繰り返し ハードはしっかりスピードをあげよう！！	375	0:08:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:15



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニク
17_01_23
(月)

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' 20"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手で右肘を前に引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を前に引っ張る ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 10"	一定ペースで	600	0:12:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	12.5スピנקロール 12.5スイム	150	0:04:30
Main-S②	25	×	1	6	0' 40"	ハード	150	0:04:00
	75	×	1	6	1' 50"	フォーミング ※繰り返し ハードはしっかりスピードをあげよう！！	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:45



- 【テーマ】
- スピード
 - 距離を泳ぐ200
 - キャッチ動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_01_23
(月)

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 右手クロール 左手で右肘を前に引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を前に引っ張る ※肘が落ちないように	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"	奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 40"	一定ペースで	800	0:18:40
Main-S①	25	×	4	1	0' 50"	12.5スピנקロール 12.5スイム	100	0:03:20
Main-S②	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	75	×	1	4	1' 50"	フォーミング ※繰り返し ハードはしっかり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							2100	0:55:40