



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_01\_30  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング <small>※平泳ぎのキャッチとキャッチスカーリングが同じにならないように</small>	200	0:05:20
Swim	400	×	1	1	7' 00"	呼吸制限1/4	400	0:07:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	25mタッチしたら壁キック10秒ハード ※しっかりとハードキック	400	0:08:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	キャッチジャンプ5回～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	奇数 平泳ぎ25 クロール175 偶数 クロール	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:55:30</b>



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_01\_30  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング <small>※平泳ぎのキャッチとキャッチスカーリングが同じにならないように</small>	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 20"	呼吸制限1/4	400	0:07:20
Main-S①	50	×	8	1	1' 10"	25mタッチしたら壁キック10秒ハード ※しっかりとハードキック	400	0:09:20
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	キャッチジャンプ5回～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	奇数 平泳ぎ25 クロール175 偶数 クロール	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_01\_30  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング <small>※平泳ぎのキャッチとキャッチスカーリングが同じにならないように</small>	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 40"	呼吸制限1/4	400	0:07:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	25mタッチしたら壁キック10秒ハード ※しっかりとハードキック	300	0:07:30
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	キャッチジャンプ5回～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 55"	奇数 平泳ぎ25 クロール175 偶数 クロール	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:10



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_01\_30  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング <small>※平泳ぎのキャッチとキャッチスカーリングが同じにならないように</small>	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7' 50"	呼吸制限1/4	400	0:07:50
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	25mタッチしたら壁キック10秒ハード ※しっかりとハードキック	300	0:07:30
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	キャッチジャンプ5回～スイム	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 05"	奇数 平泳ぎ25 クロール175 偶数 クロール	800	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_01\_30  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング <small>※平泳ぎのキャッチとキャッチスカーリングが同じにならないように</small>	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 10"	呼吸制限1/4	400	0:08:10
Main-S①	50	×	6	1	1' 20"	25mタッチしたら壁キック10秒ハード ※しっかりとハードキック	300	0:08:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	キャッチジャンプ5回～スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 20"	奇数 平泳ぎ25 クロール175 偶数 クロール	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ぐ200
  - キャッチ動作

パワー  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_01\_30  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キャッチスカーリング <small>※平泳ぎのキャッチとキャッチスカーリングが同じにならないように</small>	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8' 40"	呼吸制限1/4	400	0:08:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 30"	25mタッチしたら壁キック10秒ハード ※しっかりとハードキック	400	0:12:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	キャッチジャンプ5回～スイム	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 40"	クロール ※疲れた状態でもしっかり回りましょう！	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:40