



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ100
- リカバリー動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_02_06
(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"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨 肩を動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ストレートアーム ※大きな動作でリカバリーを	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	50	×	1	6	1' 00"	ペースアップ 繰り返し	300	0:06:00
	50	×	1	6	0' 40"		300	0:04:00
Main-S②	100	×	3	1	1' 25"	頑張ろう！！	300	0:04:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ100
- リカバリー動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_02_06
(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' 45"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨 肩を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアーム ※大きな動作でリカバリーを	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 40"	一定ペース	1200	0:20:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	ペースアップ 繰り返し	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 45"		200	0:03:00
Main-S②	100	×	3	1	1' 35"	頑張ろう！！	300	0:04:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ100
- リカバリー動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_02_06
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨 肩を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアーム ※大きな動作でリカバリーを	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	ペースアップ 繰り返し	200	0:04:40
	50	×	1	4	0' 50"		200	0:03:20
Main-S②	100	×	2	1	1' 40"	頑張ろう！！	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ100
- リカバリー動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_02_06
(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"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨 肩を動かす	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"	ストレートアーム ※大きな動作でリカバリーを	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 55"	一定ペース	1000	0:19:10
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	ペースアップ 繰り返し	200	0:04:40
	50	×	1	4	0' 50"		200	0:03:20
Main-S②	100	×	2	1	1' 50"	頑張ろう！！	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ100
- リカバリー動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_02_06
(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' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨 肩を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートアーム ※大きな動作でリカバリーを	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 05"	一定ペース	800	0:16:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 20"	ペースアップ 繰り返し	200	0:05:20
	50	×	1	4	1' 00"		200	0:04:00
Main-S②	100	×	2	1	2' 00"	頑張ろう！！	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ペースアップ100
- リカバリー動作

スピード
高田馬場

筋持久力

テクニック
17_02_06
(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"	リカバリー3回肩上げ~3ストロークチェンジ ※肩甲骨 肩を動かす	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"	ストレートアーム ※大きな動作でリカバリーを	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 30"	ペースアップ 繰り返し	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 10"		150	0:03:30
Main-S②	100	×	2	1	2' 15"	頑張ろう！！	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50