



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mペースアップ
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_17
(金)

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"		リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	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"		リカバリー肘上げキープ3秒 ※肩が上がらないように 肘を抜き上げた状態で一度キープ	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 35"		一定ペース	1200	0:19:00
M-Swim①	50	×	6	1	1' 00"	↓		300	0:06:00
	50	×	4	1	0' 50"	↓		200	0:03:20
	50	×	2	1	0' 40"	↓	徐々にペースを上げていこう	100	0:01:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:53:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mペースアップ
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_17
(金)

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"		リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	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"		リカバリー肘上げキープ3秒 ※肩が上がらないように 肘を抜き上げた状態で一度キープ	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 40"		一定ペース	1200	0:20:00
M-Swim①	50	×	6	1	1' 05"	↓		300	0:06:30
	50	×	4	1	0' 55"	↓		200	0:03:40
	50	×	2	1	0' 45"	↓	徐々にペースを上げていこう	100	0:01:30
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)
- 100_mペースアップ
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_17
(金)

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"		リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	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"		リカバリー肘上げキープ3秒 ※肩が上がらないように 肘を抜き上げた状態で一度キープ	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"		一定ペース	1000	0:18:20
M-Swim①	50	×	6	1	1' 10"	↓		300	0:07:00
	50	×	4	1	1' 00"	↓		200	0:04:00
	50	×	2	1	0' 50"	↓	徐々にペースを上げていこう	100	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mペースアップ
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_17
(金)

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' 50"		リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		リカバリー肘上げキープ3秒 ※肩が上がらないように 肘を抜き上げた状態で一度キープ	200	0:06:40
Swim	100	×	10	1	1' 55"		一定ペース	1000	0:19:10
M-Swim①	50	×	6	1	1' 10"	↓		300	0:07:00
	50	×	3	1	1' 00"	↓		150	0:03:00
	50	×	2	1	0' 50"	↓	徐々にペースを上げていこう	100	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mペースアップ
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_17
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	50	×	6	1	1' 20"		チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"		フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"		リカバリー肘上げキープ3秒 ※肩が上がらないように 肘を抜き上げた状態で一度キープ	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 05"		一定ペース	800	0:16:40
M-Swim①	50	×	6	1	1' 20"	↓		300	0:08:00
	50	×	3	1	1' 10"	↓		150	0:03:30
	50	×	2	1	1' 00"	↓	徐々にペースを上げていこう	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:56:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mペースアップ
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_02_17
(金)

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' 55"		リカバリー肩上げ3回からストローク ※肩甲骨を動かす	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		リカバリー肘上げキープ3秒 ※肩が上がらないように 肘を抜き上げた状態で一度キープ	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 15"		一定ペース	800	0:18:00
M-Swim①	50	×	4	1	1' 30"	↓		200	0:06:00
	50	×	3	1	1' 20"	↓		150	0:04:00
	50	×	2	1	1' 10"	↓	徐々にペースを上げていこう	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:56:20