



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ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\_20  
(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"	キャッチアップ 入水した手はひらを上に向けて 手を合わせる ※手が沈まないように	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"	奇数 小指から外側に抜いて 偶数 親指から外側に抜いて ※肩甲骨を動かそう	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	75	×	10	1	1' 20"	ストロークカウント/25ずつ ラスト25は同じストローク数でハード！！ ストローク数が増えないようにしよう	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:54:40



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ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\_20  
(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"	キャッチアップ 入水した手はひらを上に向けて 手を合わせる ※手が沈まないように	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"	奇数 小指から外側に抜いて 偶数 親指から外側に抜いて ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 30"	ストロークカウント/25ずつ ラスト25は同じストローク数でハード！！ ストローク数が増えないようにしよう	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:25



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ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\_20  
(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"	キャッチアップ 入水した手はひらを上に向けて 手を合わせる ※手が沈まないように	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 小指から外側に抜いて 偶数 親指から外側に抜いて ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100	×	9	1	1'45"	一定ペース	900	0:15:45
Main-S①	75	×	8	1	1'40"	ストロークカウント/25ずつ ラスト25は同じストローク数でハード！！ ストローク数が増えないようにしよう	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ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\_20  
(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"	キャッチアップ 入水した手はひらを上に向けて 手を合わせる ※手が沈まないように	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 小指から外側に抜いて 偶数 親指から外側に抜いて ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Swim	100	×	9	1	1' 55"	一定ペース	900	0:17:15
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	ストロークカウント/25ずつ ラスト25は同じストローク数でハード！！ ストローク数が増えないようにしよう	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ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\_20  
(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"	キャッチアップ 入水した手はひらを上に向けて 手を合わせる ※手が沈まないように	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"	奇数 小指から外側に抜いて 偶数 親指から外側に抜いて ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 05"	一定ペース	700	0:14:35
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	ストロークカウント/25ずつ ラスト25は同じストローク数でハード！！ ストローク数が増えないようにしよう	600	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:30



- 【テーマ】
- スピード
  - ベースアップ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\_20  
(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' 55"	キャッチアップ 入水した手はひらを上に向けて 手を合わせる ※手が沈まないように	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' 50"	奇数 小指から外側に抜いて 偶数 親指から外側に抜いて ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	一定ペース	600	0:14:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 55"	ストロークカウント/25ずつ ラスト25は同じストローク数でハード！！ ストローク数が増えないようにしよう	600	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40