



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_02_24
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー肘上げ3回からストローク ※肩が先に上がらないように	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"	肘下げて4ストローク 肘上げて4ストローク ※意識的に肘の角度をコントロール	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	一定ペース	800	0:12:40
M-Swim①	200	×	5	1	3' 20"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:53:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_02_24
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肘上げ3回からストローク ※肩が先に上がらないように	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"	肘下げて4ストローク 肘上げて4ストローク ※意識的に肘の角度をコントロール	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	一定ペース	800	0:13:20
M-Swim①	200	×	5	1	3' 40"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100_mベースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_02_24
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肘上げ3回からストローク ※肩が先に上がらないように	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"	肘下げて4ストローク 肘上げて4ストローク ※意識的に肘の角度をコントロール	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	一定ペース	700	0:12:50
M-Swim①	200	×	5	1	3' 50"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1000	0:19:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:35



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100_mベースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_02_24
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー肘上げ3回からストローク ※肩が先に上がらないように	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"	肘下げて4ストローク 肘上げて4ストローク ※意識的に肘の角度をコントロール	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
M-Swim①	200	×	4	1	3' 55"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100_mベースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_02_24
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー肘上げ3回からストローク ※肩が先に上がらないように	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"	肘下げて4ストローク 肘上げて4ストローク ※意識的に肘の角度をコントロール	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 05"	一定ペース	600	0:12:30
M-Swim①	200	×	4	1	4' 10"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100_mベースアップ
 - リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_02_24
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リカバリー肘上げ3回からストローク ※肩が先に上がらないように	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' 55"	肘下げて4ストローク 肘上げて4ストローク ※意識的に肘の角度をコントロール	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 20"	一定ペース	600	0:14:00
M-Swim①	200	×	3	1	4' 30"	奇数 プルブイ 偶数 スイム	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:50