



- 【テーマ】
- スピード
  - 200<sub>ヤル</sub>ペースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_03\_03  
(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"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 外側に手が広がりすぎないように	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"	1ストロークフィニッシュスカーリング3回 ※フィニッシュでスカーリングを3回してからリカバリー	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3' 15"	一定ペース	1000	0:16:15
M-Swim①	75	×	8	1	1' 20"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げをコントロール	600	0:10:40
M-Swim①	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークでスピードアップ ※4ストロークで1段階上げて～を繰り返す	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:40



- 【テーマ】
- スピード
  - 200<sub>ト</sub>ルベースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_03\_03  
(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"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 外側に手が広がりすぎないように	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"	1ストロークフィニッシュスカーリング3回 ※フィニッシュでスカーリングを3回してからリカバリー	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
M-Swim①	75	×	8	1	1' 30"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げをコントロール	600	0:12:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークでスピードアップ ※4ストロークで1段階上げて～を繰り返す	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:10



- 【テーマ】
- スピード
  - 200<sub>ヤル</sub>ベースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_03\_03  
(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"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 外側に手が広がりすぎないように	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"	1ストロークフィニッシュスカーリング3回 ※フィニッシュでスカーリングを3回してからリカバリー	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース	800	0:14:40
M-Swim①	75	×	6	1	1' 40"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げをコントロール	450	0:10:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークでスピードアップ ※4ストロークで1段階上げて～を繰り返す	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:35



- 【テーマ】
- スピード
  - 200<sub>ヤル</sub>ベースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_03\_03  
(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"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 外側に手が広がりすぎないように	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"	1ストロークフィニッシュスカーリング3回 ※フィニッシュでスカーリングを3回してからリカバリー	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
M-Swim①	75	×	6	1	1' 40"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げをコントロール	450	0:10:00
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	4ストロークでスピードアップ ※4ストロークで1段階上げて～を繰り返す	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10



- 【テーマ】
- スピード
  - 200<sub>ヤル</sub>ベースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_03\_03  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 外側に手が広がりすぎないように	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"	1ストロークフィニッシュスカーリング3回 ※フィニッシュでスカーリングを3回してからリカバリー	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
M-Swim①	75	×	6	1	1' 45"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げをコントロール	450	0:10:30
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	4ストロークでスピードアップ ※4ストロークで1段階上げて～を繰り返す	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:35



- 【テーマ】
- スピード
  - 200<sub>ヤル</sub>ベースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_03\_03  
(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"	フィニッシュスカーリング ※腿の前で 外側に手が広がりすぎないように	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"	1ストロークフィニッシュスカーリング3回 ※フィニッシュでスカーリングを3回してからリカバリー	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
M-Swim①	75	×	4	1	1' 50"	奇数 ビルドアップ 偶数 ビルドダウン ※スピードの上げ下げをコントロール	300	0:07:20
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	4ストロークでスピードアップ ※4ストロークで1段階上げて～を繰り返す	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:50