



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200_m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

スタミナ
17_03_13
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ意識 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く 前の手はぶれないように	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"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 親指が腿の内側を触る	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 20"	一定ペース	1200	0:20:00
Main-S①	200	×	4	1	3' 20"	プルブイ ※プルブイ挟んで	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200メートルベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_03_13
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ意識 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く 前の手はぶれないように	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"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 親指が腿の内側を触る	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Main-S①	200	×	4	1	3' 30"	プルブイ ※プルブイ挟んで	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:15



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200_m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

スタミナ
17_03_13
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ意識 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く 前の手はぶれないように	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"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 親指が腿の内側を触る	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
Main-S①	200	×	4	1	3' 40"	プルブイ ※プルブイ挟んで	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200m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

スタミナ
17_03_13
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ意識 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く 前の手はぶれないように	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' 50"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 親指が腿の内側を触る	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S①	200	×	4	1	3' 50"	プルブイ ※プルブイ挟んで	800	0:15:20
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(ロング)
 - 200_m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

スタミナ
17_03_13
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ意識 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く 前の手はぶれないように	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"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 親指が腿の内側を触る	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
Main-S①	200	×	3	1	4' 10"	プルブイ ※プルブイ挟んで	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200_m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

スタミナ
17_03_13
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール フィニッシュ意識 偶数 右手前 左手クロール フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く 前の手はぶれないように	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"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 親指が腿の内側を触る	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
Main-S①	200	×	3	1	4' 30"	プルブイ ※プルブイ挟んで	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10