



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_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' 45"	※フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:05:20
M-Swim①	50	×	3	2	0' 50"	ストロークカウント	300	0:05:00
	50	×	2	2	0' 45"	同じになるように	200	0:03:00
	50	×	1	2	0' 40"	↓ 繰り返し	100	0:01:20
Swim	200	×	6	1	3' 20"	一定ペース	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:53:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_17
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	※フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:05:20
M-Swim①	50	×	3	3	0' 55"	ストロークカウント	450	0:08:15
	50	×	2	3	0' 50"	同じになるように	300	0:05:00
	50	×	1	3	0' 45"	↓ 繰り返し	150	0:02:15
Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_17
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	※フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:06:40
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3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:06:00
M-Swim①	50	×	3	3	1' 00"	ストロークカウント	450	0:09:00
	50	×	2	3	0' 55"	同じになるように	300	0:05:30
	50	×	1	3	0' 50"	↓ 繰り返し	150	0:02:30
Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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
17.03.17
(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"	※フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:06:40
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3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:06:00
M-Swim①	50	×	3	3	1' 00"	ストロークカウント	450	0:09:00
	50	×	2	3	0' 55"	同じになるように	300	0:05:30
	50	×	1	3	0' 50"	↓ 繰り返し	150	0:02:30
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_17
(金)

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' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	※フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:06:40
M-Swim①	50	×	3	2	1' 10"	ストロークカウント	300	0:07:00
	50	×	2	2	1' 05"	同じになるように	200	0:04:20
	50	×	1	2	1' 00"	↓ 繰り返し	100	0:02:00
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_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"	※フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして 身体から離れないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク3スカーリング ※フィニッシュのスカーリングを3回して	200	0:06:40
M-Swim①	50	×	2	2	1' 20"	ストロークカウント	200	0:05:20
	50	×	2	2	1' 15"	同じになるように	200	0:05:00
	50	×	1	2	1' 10"	↓ 繰り返し	100	0:02:20
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:10