



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォームニング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_04_03
(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"	チヨイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	肘から引くクロール4ストローク スイム4ストローク 繰り返し ※強く肘から引き 肩を下げ ローリング意識	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※肘の形 力を入れすぎないように	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	6	0' 40"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	300	0:04:00
	50	×	1	6	0' 50"		300	0:05:00
	50	×	1	6	1' 00"		300	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	400	0:06:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 40"		200	0:02:40
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(ショート)
- 100mフォームニング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_04_03
(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"	チヨイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘から引くクロール4ストローク スイム4ストローク 繰り返し ※強く肘から引き 肩を下げ ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※肘の形 力を入れすぎないように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	0' 45"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	250	0:03:45
	50	×	1	5	0' 50"		250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 00"		250	0:05:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 45"		200	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:56:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォームニング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_04_03
(月)

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"	チヨイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘から引くクロール4ストローク スイム4ストローク 繰り返し ※強く肘から引き 肩を下げ ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※肘の形 力を入れすぎないように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 50"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 55"		200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 05"		200	0:04:20
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 05"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	200	0:04:20
	50	×	1	4	0' 50"		200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォームニング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_04_03
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 05"	チヨイス	250	0:05:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘から引くクロール4ストローク スイム4ストローク 繰り返し ※強く肘から引き 肩を下げ ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※肘の形 力を入れすぎないように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 00"		200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 10"		200	0:04:40
Swim	100	×	4	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	400	0:08:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	200	0:04:40
	50	×	1	4	0' 55"		200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォームニング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_04_03
(月)

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' 15"	チヨイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘から引くクロール4ストローク スイム4ストローク 繰り返し ※強く肘から引き 肩を下げ ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※肘の形 力を入れすぎないように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 00"		200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 10"		200	0:04:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	300	0:06:30
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	200	0:04:40
	50	×	1	4	0' 55"		200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォームニング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_04_03
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	3	1	1' 30"	チヨイス	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘から引くクロール4ストローク スイム4ストローク 繰り返し ※強く肘から引き 肩を下げ ローリング意識	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 30"	フォーミング ドリル意識	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※肘の形 力を入れすぎないように	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 10"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 20"		150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 30"		150	0:04:30
Swim	100	×	3	1	2' 30"	フォーミング ドリル意識	300	0:07:30
Main-S①	50	×	1	3	1' 30"	↓サークルに合わせてスピード調整 繰り返し	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 10"		150	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:50