



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_10
(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"	前ならえクロール キャッチアップで ※入水後キャッチ動作が始まるまで親指が上になるように	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"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:05:20
Main-S①	200	×	4	1	3' 20"	最初の25mは呼吸1回 ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	800	0:13:20
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	400	0:06:40
Main-S②	150	×	3	1	2' 15"	最初の25mはできるだけ呼吸をしないように ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	450	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_10
(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"	前ならえクロール キャッチアップで ※入水後キャッチ動作が始まるまで親指が上になるように	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"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	1	3' 30"	最初の25mは呼吸1回 ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	600	0:10:30
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:00
Main-S②	150	×	3	1	2' 20"	最初の25mはできるだけ呼吸をしないように ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	450	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_10
(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"	前ならえクロール キャッチアップで ※入水後キャッチ動作が始まるまで親指が上になるように	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"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	1	3' 45"	最初の25mは呼吸1回 ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	600	0:11:15
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:20
Main-S②	150	×	3	1	2' 35"	最初の25mはできるだけ呼吸をしないように ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	450	0:07:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:55



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_10
(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"	前ならえクロール キャッチアップで ※入水後キャッチ動作が始まるまで親指が上になるように	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"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	1	3' 55"	最初の25mは呼吸1回 ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	600	0:11:45
Swim	100	×	3	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	300	0:06:00
Main-S②	150	×	3	1	2' 50"	最初の25mはできるだけ呼吸をしないように ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_10
(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"	前ならえクロール キャッチアップで ※入水後キャッチ動作が始まるまで親指が上になるように	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:40
Main-S①	200	×	3	1	4' 10"	最初の25mは呼吸1回 ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	600	0:12:30
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	300	0:06:30
Main-S②	150	×	2	1	3' 00"	最初の25mはできるだけ呼吸をしないように ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:35



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_10
(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"	前ならえクロール キャッチアップで ※入水後キャッチ動作が始まるまで親指が上になるように	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	×	6	1	0' 50"	12.5左手体側 右手クロール 12.5右手体側 左手クロール ※ローリング意識	150	0:05:00
Main-S①	200	×	3	1	4' 30"	最初の25mは呼吸1回 ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	600	0:13:30
Swim	100	×	3	1	2' 30"	フォーミング ドリル意識	300	0:07:30
Main-S②	150	×	2	1	3' 20"	最初の25mはできるだけ呼吸をしないように ※呼吸制限を守って 耐乳酸 心拍 肺のトレーニング	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:50