



【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_14
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前後で手を止めて3秒ストップ～同時に動かす	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"	肘を引いてフィニッシュクロール ※手を後ろに強く引く	200	0:05:20
Main-S①	50	×	8	2	0' 40"	頑張ろう！！ レスト60"	800	0:10:40
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	400	0:06:40
Main-S②	50	×	10	1	0' 50"	余裕を持って回ろう！ ※サークルギリギリではなく 速めに泳いでレストを長く	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:55:00



【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_14
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前後で手を止めて3秒ストップ～同時に動かす	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"	肘を引いてフィニッシュクロール ※手を後ろに強く引く	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	2	0' 45"	頑張ろう！！ レスト60"	800	0:12:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:20
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	余裕を持って回ろう！ ※サークルギリギリではなく 速めに泳いでレストを長く	400	0:06:40
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)
- 100mフォームリング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_04_14
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前後で手を止めて3秒ストップ～同時に動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を引いてフィニッシュクロール ※手を後ろに強く引く	200	0:06:00
Main-S①	50	×	6	2	0' 50"	頑張ろう！！ レスト60"	600	0:10:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:40
Main-S②	50	×	8	1	1' 00"	余裕を持って回ろう！ ※サークルギリギリではなく 速めに泳いでレストを長く	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100m フォーミング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_04_14
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前後で手を止めて3秒ストップ～同時に動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を引いてフィニッシュクロール ※手を後ろに強く引く	200	0:06:00
Main-S①	50	×	6	2	0' 55"	頑張ろう！！ レスト60"	600	0:11:00
Swim	100	×	3	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	300	0:06:15
Main-S②	50	×	8	1	1' 05"	余裕を持って回ろう！ ※サークルギリギリではなく 速めに泳いでレストを長く	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:15



【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_14
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前後で手を止めて3秒ストップ~同時に動かす	200	0:06:40
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' 50"	肘を引いてフィニッシュクロール ※手を後ろに強く引く	200	0:06:40
Main-S①	50	×	5	2	1' 00"	頑張ろう！！ レスト60"	500	0:10:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	300	0:06:30
Main-S②	50	×	6	1	1' 10"	余裕を持って回ろう！ ※サークルギリギリではなく 速めに泳いでレストを長く	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	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_14
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	前後同時クロール12.5 キャッチアップ12.5 ※前後で手を止めて3秒ストップ～同時に動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘を引いてフィニッシュクロール ※手を後ろに強く引く	200	0:06:40
Main-S①	50	×	4	2	1' 05"	頑張ろう！！ レスト60"	400	0:08:40
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	300	0:07:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 20"	余裕を持って回ろう！ ※サークルギリギリではなく 速めに泳いでレストを長く	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:40