



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_{メートル}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_17
(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"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように	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"	奇数 右手クロール 左手は入水後肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手は入水後肘を引っ張る ※肘を引っ張りながらお腹が抜けないように	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
Main-S①	100	×	6	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:00
Main-S②	50	×	8	1	0' 55"	12.5 _{メートル} ずつ ストロークカウントマイナス ※ストローク数を減らしながら スピードダウン	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:53:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_{メートル}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_17
(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"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように	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' 40"	奇数 右手クロール 左手は入水後肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手は入水後肘を引っ張る ※肘を引っ張りながらお腹が抜けないように	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:20
Main-S①	100	×	6	1	1' 55"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:30
Main-S②	50	×	8	1	1' 00"	12.5 _{メートル} ずつ ストロークカウントマイナス ※ストローク数を減らしながら スピードダウン	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_m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_17
(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"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように	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"	奇数 右手クロール 左手は入水後肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手は入水後肘を引っ張る ※肘を引っ張りながらお腹が抜けないように	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
Main-S①	100	×	6	1	2' 00"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:12:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 05"	12.5 _m ずつ ストロークカウントマイナス ※ストローク数を減らしながら スピードダウン	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_{メートル}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_17
(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' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように	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"	奇数 右手クロール 左手は入水後肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手は入水後肘を引っ張る ※肘を引っ張りながらお腹が抜けないように	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
Main-S①	100	×	6	1	2' 05"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:12:30
Main-S②	50	×	6	1	1' 05"	12.5 _{メートル} ずつ ストロークカウントマイナス ※ストローク数を減らしながら スピードダウン	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_{メートル}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_17
(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"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように	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"	奇数 右手クロール 左手は入水後肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手は入水後肘を引っ張る ※肘を引っ張りながらお腹が抜けないように	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
Main-S①	100	×	5	1	2' 15"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	500	0:11:15
Main-S②	50	×	6	1	1' 10"	12.5 _{メートル} ずつ ストロークカウントマイナス ※ストローク数を減らしながら スピードダウン	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:55



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_{メートル}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_17
(月)

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"	12.5右手前 左手お腹抑えてキック 12.5スイム 12.5左手前 右手お腹抑えてキック 12.5スイム ※ローリング動作でお腹が抜けないように	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 左手は入水後肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手は入水後肘を引っ張る ※肘を引っ張りながらお腹が抜けないように	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	300	0:07:00
Main-S①	100	×	4	1	2' 30"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:10:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 20"	12.5 _{メートル} ずつ ストロークカウントマイナス ※ストローク数を減らしながら スピードダウン	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:40