



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100m_{1分}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_21
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュ動作後 後ろ側で親指肩タッチ3回~3ストロークチェンジ ※力を抜いて 肘先リラックス	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 前ならへクロール ※肘が下がらないように	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	400	×	3	1	6' 50"	25ハード 75スイム 繰り返し×4	1200	0:20:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_04_21
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ動作後 後ろ側で親指肩タッチ3回~3ストロークチェンジ ※力を抜いて 肘先リラックス	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	300	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 前ならへクロール ※肘が下がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	300	0:05:30
Main-S①	400	×	3	1	7' 10"	25ハード 75スイム 繰り返し×4	1200	0:21:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_04_21
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ動作後 後ろ側で親指肩タッチ3回~3ストロークチェンジ ※力を抜いて 肘先リラックス	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"	キャッチアップ 前ならへクロール ※肘が下がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	300	0:05:45
Main-S①	400	×	3	1	7' 30"	25ハード 75スイム 繰り返し×4	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:05



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_04_21
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ動作後 後ろ側で親指肩タッチ3回~3ストロークチェンジ ※力を抜いて 肘先リラックス	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	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ 前ならへクロール ※肘が下がらないように	150	0:04:30
Swim	100	×	3	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	300	0:06:15
Main-S①	400	×	3	1	7' 50"	25ハード 75スイム 繰り返し×4	1200	0:23:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100m_{1分}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_21
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ動作後 後ろ側で親指肩タッチ3回~3ストロークチェンジ ※力を抜いて 肘先リラックス	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"	キャッチアップ 前ならへクロール ※肘が下がらないように	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	400	×	2	1	8' 10"	25ハード 75スイム 繰り返し×4	800	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_04_21
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュ動作後 後ろ側で親指肩タッチ3回~3ストロークチェンジ ※力を抜いて 肘先リラックス	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 20"	フォームニング ドリル意識	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 前ならへクロール ※肘が下がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォームニング ドリル意識	300	0:07:00
Main-S①	400	×	2	1	8' 50"	25ハード 75スイム 繰り返し×4	800	0:17:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30