



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_{ヤル}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_28
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 40"	チョイス	200	0:05:20
Kick	100	×	2	1	2' 20"	板キック	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 グライドキックキャッチ両手肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 グライドキックキャッチ片手ずつ肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※力を入れないで キャッチの形を作る	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 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリングとキャッチ意識	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	12.5グライドキックハード 12.5スイム	200	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-S②	75	×	10	1	1' 20"	25ハード 25スイム 25前呼吸	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 100%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_28
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 40"	チョイス	200	0:05:20
Kick	100	×	2	1	2' 20"	板キック	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 グライドキックキャッチ両手肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 グライドキックキャッチ片手ずつ肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※力を入れないで キャッチの形を作る	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"	奇数 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリングとキャッチ意識	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5グライドキックハード 12.5スイム	200	0:05:20
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	300	0:05:30
Main-S②	75	×	10	1	1' 30"	25ハード 25スイム 25前呼吸	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_28
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	6	1	0' 40"	チョイス	150	0:04:00
Kick	100	×	2	1	2' 20"	板キック	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 グライドキックキャッチ両手肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 グライドキックキャッチ片手ずつ肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※力を入れないで キャッチの形を作る	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 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリングとキャッチ意識	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	12.5グライドキックハード 12.5スイム	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-S②	75	×	8	1	1' 40"	25ハード 25スイム 25前呼吸	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:25



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_28
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	6	1	0' 40"	チョイス	150	0:04:00
Kick	100	×	2	1	2' 30"	板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 グライドキックキャッチ両手肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 グライドキックキャッチ片手ずつ肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※力を入れないで キャッチの形を作る	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"	奇数 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリングとキャッチ意識	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	12.5グライドキックハード 12.5スイム	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	300	0:06:15
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	25ハード 25スイム 25前呼吸	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:05



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_28
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	6	1	0' 45"	チョイス	150	0:04:30
Kick	100	×	2	1	2' 30"	板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 グライドキックキャッチ両手肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 グライドキックキャッチ片手ずつ肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※力を入れないで キャッチの形を作る	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 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリングとキャッチ意識	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	12.5グライドキックハード 12.5スイム	150	0:04:30
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	300	0:06:30
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	25ハード 25スイム 25前呼吸	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:30



- 【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_28
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	4	1	0' 45"	チョイス	100	0:03:00
Kick	100	×	2	1	2' 30"	板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 グライドキックキャッチ両手肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 グライドキックキャッチ片手ずつ肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※力を入れないで キャッチの形を作る	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' 50"	奇数 左手前 右手クロール 偶数 右手前 左手クロール ※ローリングとキャッチ意識	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	12.5グライドキックハード 12.5スイム	150	0:05:00
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	300	0:07:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	25ハード 25スイム 25前呼吸	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:00