



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_01
(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	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 35"	フォーミング ドリル意識	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 げんこつクロール 偶数 指の第二関節を曲げてクロール ※指先の意識と キャッチ意識	200	0:05:20
Main-S①	75	×	12	1	1' 05"	サークルアウトしないように	900	0:13:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:00
Main-S②	50	×	12	1	0' 45"	プルブイ ※キックはなるべく打たないように	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_01
(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' 40"	ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:05:20
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' 40"	奇数 げんこつクロール 偶数 指の第二関節を曲げてクロール ※指先の意識と キャッチ意識	200	0:05:20
Main-S①	75	×	10	1	1' 10"	サークルアウトしないように	750	0:11:40
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:00
Main-S②	50	×	10	1	0' 45"	プルブイ ※キックはなるべく打たないように	500	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:54:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_01
(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"	ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	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"	奇数 げんこつクロール 偶数 指の第二関節を曲げてクロール ※指先の意識と キャッチ意識	200	0:06:00
Main-S①	75	×	10	1	1' 15"	サークルアウトしないように	750	0:12:30
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"	プルブイ ※キックはなるべく打たないように	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_01
(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"	ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	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 げんこつクロール 偶数 指の第二関節を曲げてクロール ※指先の意識と キャッチ意識	200	0:06:00
Main-S①	75	×	10	1	1' 20"	サークルアウトしないように	750	0:13:20
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	0' 50"	プルブイ ※キックはなるべく打たないように	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_01
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:06:40
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' 50"	奇数 げんこつクロール 偶数 指の第二関節を曲げてクロール ※指先の意識と キャッチ意識	200	0:06:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	サークルアウトしないように	600	0:13:20
Swim	100	×	4	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	400	0:08:20
Main-S②	50	×	6	1	1' 00"	プルブイ ※キックはなるべく打たないように	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーミング
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_01
(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"	ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:06:40
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 げんこつクロール 偶数 指の第二関節を曲げてクロール ※指先の意識と キャッチ意識	200	0:06:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 45"	サークルアウトしないように	600	0:14:00
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' 10"	プルブイ ※キックはなるべく打たないように	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:20