



- 【テーマ】
- 実践
 - 100%フォーム
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_05_05
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 40"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Pull	25	×	8	1	0' 40"	顔上げ平泳ぎ	200	0:05:20
Swim	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:05:20
Main-S①	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード	1000	0:25:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	呼吸制限1/5 フォーミング	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーム
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_05_05
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Pull	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:05:20
Main-S①	100	×	10	1	2' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード	1000	0:25:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	呼吸制限1/5 フォーミング	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーム
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_05_05
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Pull	25	×	8	1	0' 45"	顔上げ平泳ぎ	200	0:06:00
Swim	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード	800	0:24:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	呼吸制限1/5 フォーミング	200	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:25



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーム
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_05_05
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Pull	25	×	8	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ	200	0:06:40
Swim	25	×	6	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:00
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード	800	0:24:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	呼吸制限1/5 フォーミング	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:50



- 【テーマ】
- 実践
 - 100mフォーム
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_05_05
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Pull	25	×	6	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ	150	0:05:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
Main-S①	100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード	800	0:28:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	呼吸制限1/5 フォーミング	200	0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:55:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 100%フォーム
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

パワー

実践
17_05_05
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 40"	チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Pull	25	×	6	1	0' 50"	顔上げ平泳ぎ	150	0:05:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム	150	0:04:30
Main-S①	100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 ※後続は1秒後にスタート 先頭は全力ハード	800	0:28:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	呼吸制限1/5 フォーミング	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:56:40