



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mプルフォーミング
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_05_08
(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" | 奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※動かしていない手がぶれないように | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 35" | フォーミング ドリル意識 | 600 | 0:09:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | グライドキック12.5 両手キャッチ動作 スイム12.5 ※肘下を軽く曲げるだけ 力はいれない | 200 | 0:05:20 |
| Main-S① | 200 | × | 8 | 1 | 3' 10" | 奇数 スイム 偶数 プルブイ | 1600 | 0:25:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3100 | 0:56:30 |



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mプルフォーミング
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_05_08
(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' 40" | 奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※動かしていない手がぶれないように | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 45" | フォーミング ドリル意識 | 600 | 0:10:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | グライドキック12.5 両手キャッチ動作 スイム12.5 ※肘下を軽く曲げるだけ 力はいれない | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 200 | × | 7 | 1 | 3' 30" | 奇数 スイム 偶数 プルブイ | 1400 | 0:24:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 0:57:20 |



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_05_08
(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" | 奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※動かしていない手がぶれないように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1'50" | フォーミング ドリル意識 | 600 | 0:11:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0'45" | グライドキック12.5 両手キャッチ動作 スイム12.5 ※肘下を軽く曲げるだけ 力はいれない | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 200 | × | 6 | 1 | 3'45" | 奇数 スイム 偶数 プルブイ | 1200 | 0:22:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2600 | 0:55:00 |



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mプルフォーミング
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_05_08
(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" | 奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※動かしていない手がぶれないように | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1' 55" | フォーミング ドリル意識 | 600 | 0:11:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | グライドキック12.5 両手キャッチ動作 スイム12.5 ※肘下を軽く曲げるだけ 力はいれない | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 200 | × | 6 | 1 | 3' 55" | 奇数 スイム 偶数 プルブイ | 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

スタミナ
17_05_08
(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' 20" | チョイス | 200 | 0:05:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※動かしていない手がぶれないように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 05" | フォーミング ドリル意識 | 600 | 0:12:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | グライドキック12.5 両手キャッチ動作 スイム12.5 ※肘下を軽く曲げるだけ 力はいれない | 200 | 0:06:40 |
| Main-S① | 200 | × | 5 | 1 | 4' 10" | 奇数 スイム 偶数 プルブイ | 1000 | 0:20:50 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:55:00 |



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mプルフォーミング
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_05_08
(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' 50" | 奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※動かしていない手がぶれないように | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 20" | フォーミング ドリル意識 | 400 | 0:09:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | グライドキック12.5 両手キャッチ動作 スイム12.5 ※肘下を軽く曲げるだけ 力はいれない | 200 | 0:07:20 |
| Main-S① | 200 | × | 5 | 1 | 4' 30" | 奇数 スイム 偶数 プルブイ | 1000 | 0:22:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:54:50 |