



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100_リフォーミング
- 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_12
(金)

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 200 | × | 1 | 1 | 3' 50" | チョイス | 200 | 0:03:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | グライドキック片手ずつキャッチ動作12.5 スイム12.5 ※肘先を軽く曲げるだけ 力はいれない | 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' 45" | 奇数 左手板 右手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように 偶数 右手板 左手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 7 | 1' 00" | フォーム意識 | 350 | 0:07:00 |
| | 50 | × | 1 | 7 | 0' 45" | スピードアップ 繰り返し | 350 | 0:05:15 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 35" | フォーミング ドリル意識 | 400 | 0:06:20 |
| Main-S① | 50 | × | 10 | 1 | 0' 55" | 前半25 _リ 呼吸2回 後半スイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸 | 500 | 0:09:10 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 0:55:25 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100_{メートル}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_12
(金)

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | チョイス | 200 | 0:04:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | グライドキック片手ずつキャッチ動作12.5 スイム12.5 ※肘先を軽く曲げるだけ 力はいれない | 200 | 0:06:00 |
| 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" | 奇数 左手板 右手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように 偶数 右手板 左手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 6 | 1' 00" | フォーム意識 | 300 | 0:06:00 |
| | 50 | × | 1 | 6 | 0' 45" | スピードアップ 繰り返し | 300 | 0:04:30 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 40" | フォーミング ドリル意識 | 400 | 0:06:40 |
| Main-S① | 50 | × | 10 | 1 | 0' 55" | 前半25 _{メートル} 呼吸2回 後半スイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸 | 500 | 0:09:10 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 0:55:50 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100_リフォーミング
- 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_12
(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" | グライドキック片手ずつキャッチ動作12.5 スイム12.5 ※肘先を軽く曲げるだけ 力はいれない | 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" | 奇数 左手板 右手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように 偶数 右手板 左手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 5 | 1' 05" | フォーム意識 | 250 | 0:05:25 |
| | 50 | × | 1 | 5 | 0' 50" | スピードアップ 繰り返し | 250 | 0:04:10 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | フォーミング ドリル意識 | 400 | 0:07:00 |
| Main-S① | 50 | × | 10 | 1 | 1' 00" | 前半25 _リ 呼吸2回 後半スイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸 | 500 | 0:10:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:56:45 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100_リフォーミング
- 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_12
(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' 50" | グライドキック片手ずつキャッチ動作12.5 スイム12.5 ※肘先を軽く曲げるだけ 力はいれない | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 5 | 1 | 1' 55" | フォーミング ドリル意識 | 500 | 0:09:35 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 左手板 右手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように 偶数 右手板 左手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 5 | 1' 10" | フォーム意識 | 250 | 0:05:50 |
| | 50 | × | 1 | 5 | 0' 50" | スピードアップ 繰り返し | 250 | 0:04:10 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | フォーミング ドリル意識 | 400 | 0:07:20 |
| Main-S① | 50 | × | 8 | 1 | 1' 05" | 前半25 _リ 呼吸2回 後半スイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸 | 400 | 0:08:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:55:30 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100_リフォーミング
- 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_12
(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 | × | 6 | 1 | 0' 50" | グライドキック片手ずつキャッチ動作12.5 スイム12.5 ※肘先を軽く曲げるだけ 力はいれない | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 100 | × | 5 | 1 | 2' 05" | フォーミング ドリル意識 | 500 | 0:10:25 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 奇数 左手板 右手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように 偶数 右手板 左手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように | 150 | 0:05:00 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 4 | 1' 15" | フォーム意識 | 200 | 0:05:00 |
| | 50 | × | 1 | 4 | 1' 00" | スピードアップ 繰り返し | 200 | 0:04:00 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 00" | フォーミング ドリル意識 | 400 | 0:08:00 |
| Main-S① | 50 | × | 8 | 1 | 1' 15" | 前半25 _リ 呼吸2回 後半スイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸 | 400 | 0:10:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:54:45 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100_mフォーム
- 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_12
(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 | × | 6 | 1 | 0' 55" | グライドキック片手ずつキャッチ動作12.5 スイム12.5 ※肘先を軽く曲げるだけ 力はいれない | 150 | 0:05:30 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 20" | フォーミング ドリル意識 | 400 | 0:09:20 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 奇数 左手板 右手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように 偶数 右手板 左手キャッチ動作のみ 肘が水面に触れないように | 150 | 0:05:00 |
| Main-S① | 50 | × | 1 | 4 | 1' 20" | フォーム意識 | 200 | 0:05:20 |
| | 50 | × | 1 | 4 | 1' 05" | スピードアップ 繰り返し | 200 | 0:04:20 |
| Swim | 100 | × | 4 | 1 | 2' 15" | フォーミング ドリル意識 | 400 | 0:09:00 |
| Main-S① | 50 | × | 8 | 1 | 1' 20" | 前半25 _m 呼吸2回 後半スイム ※呼吸制限を守って 耐乳酸 | 400 | 0:10:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2200 | 0:56:40 |