



- 【テーマ】
- スピード
 - 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

スピード
17_05_15
(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	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	外側入水クロール ※手を肩より外側へ入水	200	0:05:20
Swim	100	×	5	1	1' 35"	フォーミング ドリル意識	500	0:07:55
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル ※強いキャッチ動作 手は縦に丸く	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5ノーブレハード 12.5スイムハード	200	0:05:20
Swim	100	×	5	1	1' 35"	フォーミング ドリル意識	500	0:07:55
Main-S②	100	×	8	1	1' 45"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 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

スピード
17_05_15
(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' 45"	外側入水クロール ※手を肩より外側へ入水	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	500	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル ※強いキャッチ動作 手は縦に丸く	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5ノーブレハード 12.5スイムハード	200	0:05:20
Swim	100	×	5	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	500	0:08:45
Main-S②	100	×	6	1	1' 55"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_mフォームニング
 - 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_15
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※手を肩より外側へ入水	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォームニング ドリル意識	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル ※強いキャッチ動作 手は縦に丸く	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	12.5ノーブレハード 12.5スイムハード	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォームニング ドリル意識	400	0:07:20
Main-S②	100	×	6	1	2' 00"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_mフォームニング
 - 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_15
(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' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側入水クロール ※手を肩より外側へ入水	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォームニング ドリル意識	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル ※強いキャッチ動作 手は縦に丸く	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	12.5ノーブレハード 12.5スイムハード	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォームニング ドリル意識	400	0:07:40
Main-S②	100	×	5	1	2' 10"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	500	0:10:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:55



- 【テーマ】
- スピード
 - 100_mフォームニング
 - 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_15
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側入水クロール ※手を肩より外側へ入水	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 05"	フォームニング ドリル意識	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル ※強いキャッチ動作 手は縦に丸く	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	12.5ノーブレハード 12.5スイムハード	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 05"	フォームニング ドリル意識	400	0:08:20
Main-S②	100	×	4	1	2' 15"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:00



- 【テーマ】
- スピード
 - 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

スピード
17_05_15
(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"	外側入水クロール ※手を肩より外側へ入水	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"	ドッグパドル ※強いキャッチ動作 手は縦に丸く	200	0:07:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	12.5ノーブレハード 12.5スイムハード	150	0:04:30
Swim	100	×	4	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	400	0:09:20
Main-S②	100	×	4	1	2' 30"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:10