



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

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_19  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	片手バタフライ交互25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	S字クロール ※Sの字を書くように 水を捉える	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	フォーミング ドリル意識	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手クロール右手で左手の肘を引っ張る ※腕が落ちないように	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	2	3' 10"	レスト30"	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:00



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

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_19  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	片手バタフライ交互25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※Sの字を書くように 水を捉える	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手クロール右手で左手の肘を引っ張る ※腕が落ちないように	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	2	3' 20"	レスト30"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:40



- 【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\_19  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	片手バタフライ交互25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※Sの字を書くように 水を捉える	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手クロール右手で左手の肘を引っ張る ※腕が落ちないように	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	2	3' 40"	レスト30"	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:50



- 【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\_19  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	片手バタフライ交互25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	S字クロール ※Sの字を書くように 水を捉える	200	0:06:40
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"	奇数 右手クロール左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手クロール右手で左手の肘を引っ張る ※腕が落ちないように	200	0:06:00
Main-S①	200	×	3	2	3' 45"	レスト30"	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:56:40</b>



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 100m<sub>リ</sub>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\_19  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	片手バタフライ交互25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	S字クロール ※Sの字を書くように 水を捉える	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 右手クロール左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手クロール右手で左手の肘を引っ張る ※腕が落ちないように	200	0:06:40
Main-S①	200	×	3	2	4' 00"	レスト30"	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:00



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

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_05\_19  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 55"	片手バタフライ交互25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	S字クロール ※Sの字を書くように 水を捉える	200	0:07:20
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"	奇数 右手クロール左手で右手の肘を引っ張る 偶数 左手クロール右手で左手の肘を引っ張る ※腕が落ちないように	200	0:07:20
Main-S①	200	×	3	2	4' 20"	レスト30"	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:50