



- 【テーマ】
- 実践
  - 100m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

実践  
17\_05\_22  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	バタフライ 右手左手両手 繰り返し	200	0:05:20
Swim	200	×	8	1	3' 20"	奇数 3mライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2回めのストローク中におでこを水面に出す ※前呼吸のリズムの練習	1600	0:26:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 15"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:55:30



- 【テーマ】
- 実践
  - 100%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

実践  
17\_05\_22  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ 右手左手両手 繰り返し	200	0:06:00
Swim	200	×	8	1	3' 30"	奇数 3%ライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2回めのストローク中におでこを水面に出す ※前呼吸のリズムの練習	1600	0:28:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40



- 【テーマ】
- 実践
  - 100m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

実践  
17\_05\_22  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ 右手左手両手 繰り返し	150	0:04:30
Swim	200	×	8	1	3' 45"	奇数 3mライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2回めのストローク中におでこを水面に出す ※前呼吸のリズムの練習	1600	0:30:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:50



- 【テーマ】
- 実践
  - 100m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

実践  
17\_05\_22  
(月)

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' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ 右手左手両手 繰り返し	150	0:04:30
Swim	200	×	8	1	3' 50"	奇数 3mライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2回めのストローク中におでこを水面に出す ※前呼吸のリズムの練習	1600	0:30:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:40



- 【テーマ】
- 実践
  - 100%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

実践  
17\_05\_22  
(月)

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"	バタフライ 右手左手両手 繰り返し	150	0:05:00
Swim	200	×	7	1	4' 00"	奇数 3%ライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2回めのストローク中におでこを水面に出す ※前呼吸のリズムの練習	1400	0:28:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 45"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:20



- 【テーマ】
- 実践
  - 100%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

実践  
17\_05\_22  
(月)

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' 50"	バタフライ 右手左手両手 繰り返し	150	0:05:00
Swim	200	×	6	1	4' 30"	奇数 3%ライン上ターン 偶数 1/4呼吸 2回めのストローク中におでこを水面に出す ※前呼吸のリズムの練習	1200	0:27:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:10