



- 【テーマ】
- スピード
  - 100%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

スピード  
17\_05\_26  
(金)

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"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	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' 40"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肘の立てやすい場所を探す	200	0:05:20
Main-S①	25	×	2	5	0' 30"	板キック	250	0:05:00
	50	×	1	5	0' 45"	ハード	250	0:03:45
	25	×	2	5	0' 30"	スイム	250	0:05:00
	50	×	1	5	0' 45"	プルブイ ハード	250	0:03:45
	50	×	1	5	1' 00"	スイム 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:50



- 【テーマ】
- スピード
  - 100m<sub>フル</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

スピード  
17\_05\_26  
(金)

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' 45"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	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"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肘の立てやすい場所を探す	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 30"	板キック	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 45"	ハード	200	0:03:00
	25	×	2	4	0' 30"	スイム	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 45"	プルブイ ハード	200	0:03:00
	50	×	1	4	1' 00"	スイム 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00



- 【テーマ】
- スピード
  - 100%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\_26  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	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"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肘の立てやすい場所を探す	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 40"	板キック	200	0:05:20
	50	×	1	4	0' 50"	ハード	200	0:03:20
	25	×	2	4	0' 30"	スイム	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 50"	プルブイ ハード	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	スイム 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:30



- 【テーマ】
- スピード
  - 100%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

スピード  
17\_05\_26  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	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"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肘の立てやすい場所を探す	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 40"	板キック	200	0:05:20
	50	×	1	4	0' 50"	ハード	200	0:03:20
	25	×	2	4	0' 30"	スイム	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 50"	プルブイ ハード	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 10"	スイム 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:10



- 【テーマ】
- スピード
  - 100<sub>m</sub>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

スピード  
17\_05\_26  
(金)

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' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 05"	フォーミング ドリル意識	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肘の立てやすい場所を探す	200	0:06:40
Main-S①	25	×	2	4	0' 40"	板キック	200	0:05:20
	50	×	1	4	0' 55"	ハード	200	0:03:40
	25	×	2	4	0' 40"	スイム	200	0:05:20
	50	×	1	4	0' 55"	プルブイ ハード	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 20"	スイム 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:05



- 【テーマ】
- スピード
  - 100%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

スピード  
17\_05\_26  
(金)

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"	縦揺れ入水クロール ※入水した手を一度下げてからもう一度持ち上げて 波打つイメージで～～	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側入水クロールから少しずつ内側へ ※肘の立てやすい場所を探す	200	0:06:40
Main-S①	25	×	2	3	0' 45"	板キック	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 05"	ハード	150	0:03:15
	25	×	2	3	0' 45"	スイム	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 05"	プルブイ ハード	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 30"	スイム 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:20