



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_29
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
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	×	6	1	1' 30"	フォーミング ドリル意識	600	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1' 30"	フォーミング ドリル意識	600	0:09:00
Main-S①	150	×	1	6	2' 00"	スピードアップ	900	0:12:00
	50	×	1	6	1' 00"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_29
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 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	×	5	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	500	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	500	0:08:20
Main-S①	150	×	1	5	2' 20"	スピードアップ	750	0:11:40
	50	×	1	5	1' 10"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_29
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 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	×	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6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:00
Main-S①	150	×	1	5	2' 30"	スピードアップ	750	0:12:30
	50	×	1	5	1' 10"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_29
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 15"	チョイス	400	0:08:15
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	×	4	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	400	0:07:20
Main-S①	150	×	1	5	2' 45"	スピードアップ	750	0:13:45
	50	×	1	5	1' 15"	フォーミング 繰り返し	250	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_29
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
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	×	4	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	400	0:08:00
Main-S①	150	×	1	4	2' 50"	スピードアップ	600	0:11:20
	50	×	1	4	1' 20"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーム
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_05_29
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
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	×	3	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル6スイム6 繰り返し ※キャッチ動作意識	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	300	0:07:00
Main-S①	150	×	1	4	3' 15"	スピードアップ	600	0:13:00
	50	×	1	4	1' 30"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50