



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 100mスピードアップ
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_05  
(月)

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' 45"	プルスカーリング <small>※肩と肘が一直線になるように スカーリング 肘が水面に出てこない</small>	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 25"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:05:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	外側プルクロール プルブイ <small>※ローリングせず水を掻く位置を体の外側へ</small>	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 25"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:05:40
Main-S①	300	×	5	1	4' 40"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1500	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:57:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 100mスピードアップ
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_05  
(月)

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' 50"	プルスカーリング <small>※肩と肘が一直線になるように スカーリング 肘が水面に出てこない</small>	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 35"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側プルクロール プルブイ <small>※ローリングせず水を掻く位置を体の外側へ</small>	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 35"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:06:20
Main-S①	300	×	4	1	4' 50"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:19:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 100mスピードアップ
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_05  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング <small>※肩と肘が一直線になるように スカーリング 肘が水面に出てこない</small>	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 45"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側プルクロール プルブイ <small>※ローリングせず水を掻く位置を体の外側へ</small>	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:07:00
Main-S①	300	×	4	1	5' 20"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:21:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 100mスピードアップ
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_05  
(月)

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	×	6	1	0' 50"	プルスカーリング <small>※肩と肘が一直線になるように スカーリング 肘が水面に出てこない</small>	150	0:05:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	外側プルクロール プルブイ <small>※ローリングせず水を掻く位置を体の外側へ</small>	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"	ドリル意識で スピードアップ	300	0:05:30
Main-S①	300	×	4	1	5' 40"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:22:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 100mスピードアップ
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_05  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	6	1	0' 55"	プルスカーリング <small>※肩と肘が一直線になるように スカーリング 肘が水面に出てこない</small>	150	0:05:30
Swim	100	×	3	1	1' 55"	ドリル意識で スピードアップ	300	0:05:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側プルクロール プルブイ <small>※ローリングせず水を掻く位置を体の外側へ</small>	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 55"	ドリル意識で スピードアップ	300	0:05:45
Main-S①	300	×	4	1	6' 00"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:55



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 100mスピードアップ
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_06\_05  
(月)

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	×	6	1	1' 00"	プルスカーリング <small>※肩と肘が一直線になるように スカーリング 肘が水面に出てこない</small>	150	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 15"	ドリル意識で スピードアップ	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	外側プルクロール プルブイ <small>※ローリングせず水を掻く位置を体の外側へ</small>	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 15"	ドリル意識で スピードアップ	300	0:06:45
Main-S①	300	×	3	1	6' 40"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	900	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10