



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スピード
17_06_09
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 肘が水面に出るように ※キャッチ動作から肘が水面上に出るように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 25"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 12.5右手 12.5左手 肩の位置から入水 ※脇を開いて 肘が水面につかないように	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1' 25"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:08:30
Main-S①	75	×	1	6	1' 00"	ハード	450	0:06:00
	25	×	1	6	0' 40"	イージー	150	0:04:00
Main-S②	50	×	8	1	0' 45"	プルブイ ※キック無し	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:54:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100%スピードアップ
- プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_06_09
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 肘が水面に出るように ※キャッチ動作から肘が水面上に出るように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 12.5右手 12.5左手 肩の位置から入水 ※脇を開いて 肘が水面につかないように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:09:30
Main-S①	75	×	1	5	1' 10"	ハード	375	0:05:50
	25	×	1	5	0' 40"	イージー	125	0:03:20
Main-S②	50	×	8	1	0' 45"	プルブイ ※キック無し	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100%スピードアップ
- プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_06_09
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 肘が水面に出るように ※キャッチ動作から肘が水面上に出るように	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"	ドリル意識で スピードアップ	500	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 12.5右手 12.5左手 肩の位置から入水 ※脇を開いて 肘が水面につかないように	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"	ドリル意識で スピードアップ	500	0:08:45
Main-S①	75	×	1	5	1' 15"	ハード	375	0:06:15
	25	×	1	5	0' 45"	イージー	125	0:03:45
Main-S②	50	×	6	1	0' 50"	プルブイ ※キック無し	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100%スピードアップ
- プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_06_09
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 肘が水面に出るように ※キャッチ動作から肘が水面上に出るように	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 50"	ドリル意識で スピードアップ	500	0:09:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 12.5右手 12.5左手 肩の位置から入水 ※脇を開いて 肘が水面につかないように	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 50"	ドリル意識で スピードアップ	500	0:09:10
Main-S①	75	×	1	5	1' 20"	ハード	375	0:06:40
	25	×	1	5	0' 50"	イージー	125	0:04:10
Main-S②	50	×	6	1	0' 50"	プルブイ ※キック無し	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100%スピードアップ
- プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_06_09
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 肘が水面に出るように ※キャッチ動作から肘が水面上に出るように	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 55"	ドリル意識で スピードアップ	500	0:09:35
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 12.5右手 12.5左手 肩の位置から入水 ※脇を開いて 肘が水面につかないように	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:07:40
Main-S①	75	×	1	5	1' 25"	ハード	375	0:07:05
	25	×	1	5	0' 50"	イージー	125	0:04:10
Main-S②	50	×	6	1	0' 55"	プルブイ ※キック無し	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100%スピードアップ
- プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_06_09
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 肘が水面に出るように ※キャッチ動作から肘が水面上に出るように	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 15"	ドリル意識で スピードアップ	500	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 12.5右手 12.5左手 肩の位置から入水 ※脇を開いて 肘が水面につかないように	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 15"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:09:00
Main-S①	75	×	1	4	1' 30"	ハード	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 50"	イージー	100	0:03:20
Main-S②	50	×	5	1	1' 05"	プルブイ ※キック無し	250	0:05:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:20