



- 【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

スタミナ
17_06_26
(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' 40"	ストレートスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩の前に手をまっすぐ伸ばして 首が上がらないように	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 25"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム	200	0:05:20
Main-S①	75	×	12	1	1' 05"	一定ペース	900	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	10	1	0' 45"	一定ペース	500	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:55:30



- 【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

スタミナ
17_06_26
(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' 45"	ストレートスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩の前に手をまっすぐ伸ばして 首が上がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム	200	0:06:00
Main-S①	75	×	12	1	1' 10"	一定ペース	900	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	0' 45"	一定ペース	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:30



- 【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

スタミナ
17_06_26
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	7	1	1' 05"	チョイス	350	0:07:35
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩の前に手をまっすぐ伸ばして 首が上がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム	200	0:06:00
Main-S①	75	×	10	1	1' 15"	一定ペース	750	0:12:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	一定ペース	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:15



- 【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

スタミナ
17_06_26
(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	×	8	1	0' 50"	ストレートスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩の前に手をまっすぐ伸ばして 首が上がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 50"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム	200	0:06:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 20"	一定ペース	750	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	6	1	0' 50"	一定ペース	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:40



- 【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

スタミナ
17_06_26
(月)

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"	ストレートスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩の前に手をまっすぐ伸ばして 首が上がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 55"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム	200	0:06:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 30"	一定ペース	750	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	6	1	0' 55"	一定ペース	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:20



- 【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

スタミナ
17_06_26
(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	×	8	1	0' 55"	ストレートスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩の前に手をまっすぐ伸ばして 首が上がらないように	200	0:07:20
Swim	100	×	5	1	2' 20"	ドリル意識 スピードアップ	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手プルスカーリング 左手スイム 偶数 左手プルスカーリング 右手スイム	200	0:07:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 45"	一定ペース	600	0:14:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 10"	一定ペース	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:00