



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_07_07
(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	0'45"	ロングドックパドル ※肘が一度伸びて止まるまで	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3'00"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	おへその前で手を止めてフィニッシュ3回～3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュを	200	0:06:00
Main-S①	75	×	8	2	1'00"	速いスピードで レスト60"	1200	0:16:00
Swim	25	×	4	1	1'00"	スローストローク ※一つ一つの動作を丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_07_07
(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"	ロングドックパドル ※肘が一度伸びて止まるまで	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3'15"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	おへその前で手を止めてフィニッシュ3回~3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュを	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	2	1'05"	速いスピードで レスト60"	900	0:13:00
Swim	25	×	6	1	1'00"	スローストローク ※一つ一つの動作を丁寧に	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_07_07
(金)

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' 45"	ロングドックパドル ※肘が一度伸びて止まるまで	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	おへその前で手を止めてフィニッシュ3回～3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュを	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	2	1' 15"	速いスピードで レスト60"	900	0:15:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	スローストローク ※一つ一つの動作を丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_07_07
(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"	ロングドックパドル ※肘が一度伸びて止まるまで	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	おへその前で手を止めてフィニッシュ3回～3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュを	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	2	1' 20"	速いスピードで レスト60"	900	0:16:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	スローストローク ※一つ一つの動作を丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_07_07
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※肘が一度伸びて止まるまで	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 55"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:11:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	おへその前で手を止めてフィニッシュ3回～3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュを	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	2	1' 25"	速いスピードで レスト60"	900	0:17:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	スローストローク ※一つ一つの動作を丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_07_07
(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' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※肘が一度伸びて止まるまで	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	おへその前で手を止めてフィニッシュ3回～3ストロークチェンジ ※強いフィニッシュを	200	0:06:40
Main-S①	75	×	5	2	1' 40"	速いスピードで レスト60"	750	0:16:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	スローストローク ※一つ一つの動作を丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:05