



- 【テーマ】
- スピード
 - 200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_10
(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"	奇数 左手右の脇を抑えて 右手クロール 偶数 右手左の脇を抑えて 左手クロール ※ローリングの体重移動を意識	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3'00"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	肘を引いて小指上フィニッシュ12.5 スイム12.5 ※背中を使うイメージを	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0'40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	100	×	8	1	1'40"	奇数 ビルドアップ/25 偶数 ビルドダウン/25	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 200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_10
(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"	奇数 左手右の脇を抑えて 右手クロール 偶数 右手左の脇を抑えて 左手クロール ※ローリングの体重移動を意識	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3'15"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	肘を引いて小指上フィニッシュ12.5 スイム12.5 ※背中を使うイメージを	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0'40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	100	×	7	1	1'50"	奇数 ビルドアップ/25 偶数 ビルドダウン/25	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:10



- 【テーマ】
- スピード
 - 200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_10
(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"	奇数 左手右の脇を抑えて 右手クロール 偶数 右手左の脇を抑えて 左手クロール ※ローリングの体重移動を意識	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 40"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を引いて小指上フィニッシュ12.5 スイム12.5 ※背中を使うイメージを	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	100	×	7	1	1' 55"	奇数 ビルドアップ/25 偶数 ビルドダウン/25	700	0:13:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:35



- 【テーマ】
- スピード
 - 200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_10
(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"	奇数 左手右の脇を抑えて 右手クロール 偶数 右手左の脇を抑えて 左手クロール ※ローリングの体重移動を意識	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 45"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘を引いて小指上フィニッシュ12.5 スイム12.5 ※背中を使うイメージを	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	100	×	7	1	2' 05"	奇数 ビルドアップ/25 偶数 ビルドダウン/25	700	0:14:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:10



- 【テーマ】
- スピード
 - 200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_10
(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"	奇数 左手右の脇を抑えて 右手クロール 偶数 右手左の脇を抑えて 左手クロール ※ローリングの体重移動を意識	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 55"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:11:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘を引いて小指上フィニッシュ12.5 スイム12.5 ※背中を使うイメージを	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	100	×	7	1	2' 15"	奇数 ビルドアップ/25 偶数 ビルドダウン/25	700	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 200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_10
(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"	奇数 左手右の脇を抑えて 右手クロール 偶数 右手左の脇を抑えて 左手クロール ※ローリングの体重移動を意識	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 20"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	肘を引いて小指上フィニッシュ12.5 スイム12.5 ※背中を使うイメージを	200	0:07:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ キックハード	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 30"	奇数 ビルドアップ/25 偶数 ビルドダウン/25	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:10