



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_14
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 30"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プッシュカーリング ※肘を伸ばして 脇が開かないように	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3' 00"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	※両手お腹の前ストップ フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	800	×	2	1	12' 40"	1' 35"ペース	1600	0:25:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_14
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プッシュカーリング ※肘を伸ばして 脇が開かないように	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 15"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:09:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	※両手お腹の前ストップ フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	700	×	2	1	11' 40"	1' 40"ペース	1400	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_14
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プッシュカーリング ※肘を伸ばして 脇が開かないように	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 40"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	※両手お腹の前ストップ フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	700	×	2	1	12' 15"	1' 45"ペース	1400	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_14
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プッシュカーリング ※肘を伸ばして 脇が開かないように	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 45"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	※両手お腹の前ストップ フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	700	×	2	1	13' 05"	1' 52"ペース	1400	0:26:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:35



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_14
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プッシュカーリング ※肘を伸ばして 脇が開かないように	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"	※両手お腹の前ストップ フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	600	×	2	1	12' 00"	2' 00"ペース	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_14
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 55"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プッシュカーリング ※肘を伸ばして 脇が開かないように	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 15"	ドリル意識で スピードアップ	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	※両手お腹の前ストップ フィニッシュ動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Main-S①	600	×	2	1	13' 30"	2' 00"ペース	1200	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:20