

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17.07.21
(金)



- 【テーマ】
●スピード
●200mフォーミング
●プッシュ動作

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' 55"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 手の甲でかく ※前で手を揃えて 手の甲を下にしてかく	200	0:05:20
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' 40"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	5	1' 00"	板キック	250	0:05:00
	100	×	1	5	1' 25"	スピードアップ	500	0:07:05
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	奇数 12.5ノーブレハード 12.5スイム 偶数 12.5スイム 12.5ノーブレハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:45



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_21
(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 手の甲でかく ※前で手を揃えて 手の甲を下にしてかく	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"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	板キック	200	0:04:40
	100	×	1	4	1' 30"	スピードアップ	400	0:06:00
	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	奇数 12.5ノーブレハード 12.5スイム 偶数 12.5スイム 12.5ノーブレハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_21
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 手の甲でかく ※前で手を揃えて 手の甲を下にしてかく	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 15"	板キック	200	0:05:00
	100	×	1	4	1' 40"	スピードアップ	400	0:06:40
	50	×	1	4	1' 15"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	奇数 12.5ノーブレハード 12.5スイム 偶数 12.5スイム 12.5ノーブレハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:00

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17.07.21
(金)



- 【テーマ】
●スピード
●200mフォーミング
●プッシュ動作

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' 50"	キャッチアップ 手の甲でかく ※前で手を揃えて 手の甲を下にしてかく	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"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 15"	板キック	200	0:05:00
	100	×	1	4	1' 45"	スピードアップ	400	0:07:00
	50	×	1	4	1' 15"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	奇数 12.5ノーブレハード 12.5スイム 偶数 12.5スイム 12.5ノーブレハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:45

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_07_21
(金)



- 【テーマ】
●スピード
●200mフォーミング
●プッシュ動作

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' 50"	キャッチアップ 手の甲でかく ※前で手を揃えて 手の甲を下にしてかく	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 00"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:12:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール	150	0:05:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 20"	板キック	200	0:05:20
	100	×	1	4	1' 55"	スピードアップ	400	0:07:40
	50	×	1	4	1' 20"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:20
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"	奇数 12.5ノーブレハード 12.5スイム 偶数 12.5スイム 12.5ノーブレハード	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:15



- 【テーマ】
- スピード
 - 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
17.07.21
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ 手の甲でかく ※前で手を揃えて 手の甲を下にしてかく	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4' 20"	ドリル意識で スピードアップ	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 30"	板キック	150	0:04:30
	100	×	1	3	2' 05"	スピードアップ	300	0:06:15
	50	×	1	3	1' 30"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"	奇数 12.5ノーブレハード 12.5スイム 偶数 12.5スイム 12.5ノーブレハード	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:15