



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(月)

A

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	0'40"	キャッチアップ 手の甲下12.5 スイム12.5 ※手の甲を下にして 押し切るイメージを	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3'00"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く	200	0:06:00
Main-S①	75	×	6	2	1'00"	スピードアップ ※レスト60"	900	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	0'45"	スピードアップ	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:57:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(月)

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 手の甲下12.5 スイム12.5 ※手の甲を下にして 押し切るイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 10"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く	200	0:06:00
Main-S①	75	×	4	2	1' 10"	スピードアップ ※レスト60"	600	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	1	0' 45"	スピードアップ	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(月)

C

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 手の甲下12.5 スイム12.5 ※手の甲を下にして 押し切るイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 20"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く	200	0:06:00
Main-S①	75	×	4	2	1' 15"	スピードアップ ※レスト60"	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	6	1	0' 50"	スピードアップ	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(月)

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' 45"	キャッチアップ 手の甲下12.5 スイム12.5 ※手の甲を下にして 押し切るイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	ドリル意識で スピードアップ	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く	200	0:06:00
Main-S①	75	×	4	2	1' 20"	スピードアップ ※レスト60"	600	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	6	1	0' 50"	スピードアップ	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(月)

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 手の甲下12.5 スイム12.5 ※手の甲を下にして 押し切るイメージを	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 55"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:15:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く	200	0:06:40
Main-S①	75	×	4	2	1' 30"	スピードアップ ※レスト60"	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	4	1	0' 55"	スピードアップ	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 手の甲下12.5 スイム12.5 ※手の甲を下にして 押し切るイメージを	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 20"	ドリル意識で スピードアップ	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※フィニッシュを強く	200	0:06:40
Main-S①	75	×	3	2	1' 40"	スピードアップ ※レスト60"	450	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 00"	スピードアップ	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:40