



- 【テーマ】
- 実践
  - 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

実践  
17\_07\_28  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10秒～キャッチアップ 姿勢を作る	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	13' 20"	顔上げ25 スイム75 繰り返し	800	0:13:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:10:40
Swim	800	×	1	1	13' 20"	右呼吸25 左呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25/繰り返し	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20



- 【テーマ】
- 実践
  - 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

実践  
17\_07\_28  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10秒～キャッチアップ 姿勢を作る	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	14' 00"	顔上げ25 スイム75 繰り返し	800	0:14:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 25"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:11:20
Swim	800	×	1	1	14' 00"	右呼吸25 左呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25/繰り返し	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:20



- 【テーマ】
- 実践
  - 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

実践  
17\_07\_28  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび10秒～キャッチアップ 姿勢を作る	200	0:06:00
Swim	800	×	1	1	14' 40"	顔上げ25 スイム75 繰り返し	800	0:14:40
Main-S①	75	×	6	1	1' 30"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:09:00
Swim	800	×	1	1	14' 40"	右呼吸25 左呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25/繰り返し	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2750</b>	<b>0:55:20</b>



- 【テーマ】
- 実践
  - 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

実践  
17\_07\_28  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	けのび10秒～キャッチアップ 姿勢を作る	150	0:04:30
Swim	800	×	1	1	15' 20"	顔上げ25 スイム75 繰り返し	800	0:15:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 35"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	600	0:12:40
Swim	800	×	1	1	15' 20"	右呼吸25 左呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25/繰り返し	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2650</b>	<b>0:55:00</b>



- 【テーマ】
- 実践
  - 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

実践  
17\_07\_28  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	けのび10秒～キャッチアップ 姿勢を作る	150	0:05:00
Swim	800	×	1	1	16' 00"	顔上げ25 スイム75 繰り返し	800	0:16:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 35"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:09:30
Swim	800	×	1	1	16' 00"	右呼吸25 左呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25/繰り返し	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:53:45</b>



- 【テーマ】
- 実践
  - 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

実践  
17\_07\_28  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	けのび10秒～キャッチアップ 姿勢を作る	150	0:05:00
Swim	800	×	1	1	18' 00"	顔上げ25 スイム75 繰り返し	800	0:18:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 35"	ゴールタッチ以外は一度上に上がる	450	0:09:30
Swim	700	×	1	1	15' 45"	右呼吸25 左呼吸25 斜め前呼吸25 斜め後ろ呼吸25/繰り返し	700	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:45