



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_31
(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"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング意識	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 35"	ドリル意識で フォームチェック	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:00
Main-S①	300	×	4	1	4' 45"	一定ストローク 一定ペース	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_31
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	ドリル意識で フォームチェック	1000	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:00
Main-S①	300	×	4	1	4' 55"	一定ストローク 一定ペース	1200	0:19:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:57:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_31
(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' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"	ドリル意識で フォームチェック	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:40
Main-S①	300	×	3	1	5' 15"	一定ストローク 一定ペース	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_31
(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	1'05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0'45"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1'55"	ドリル意識で フォームチェック	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0'50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:40
Main-S①	300	×	3	1	5'30"	一定ストローク 一定ペース	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_31
(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' 10"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング意識	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 05"	ドリル意識で フォームチェック	900	0:18:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:06:40
Main-S①	300	×	3	1	5' 50"	一定ストローク 一定ペース	900	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:15



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_07_31
(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' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック12.5 スイム12.5 ※ローリング意識	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:18:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまでのスカーリング	200	0:07:20
Main-S①	300	×	2	1	6' 40"	一定ストローク 一定ペース	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:20