



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーミング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_08_04
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後小指上にして ※脇の下から伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 35"	ドリル意識で フォームチェック	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後親指下にして外側からリカバリー ※フィニッシュとリカバリーを連動	200	0:06:00
Main-S①	50	×	7	3	0' 45"	一定ペース レスト30"	1050	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:56:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーミング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_08_04
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後小指上にして ※脇の下から伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 40"	ドリル意識で フォームチェック	1200	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後親指下にして外側からリカバリー ※フィニッシュとリカバリーを連動	200	0:06:00
Main-S①	50	×	6	3	0' 45"	一定ペース レスト30"	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーミング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_08_04
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後小指上にして ※脇の下から伸ばす	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' 45"	フィニッシュ後親指下にして外側からリカバリー ※フィニッシュとリカバリーを連動	200	0:06:00
Main-S①	50	×	6	3	0' 50"	一定ペース レスト30"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーミング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_08_04
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後小指上にして ※脇の下から伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	9	1	1' 50"	ドリル意識で フォームチェック	900	0:16:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後親指下にして外側からリカバリー ※フィニッシュとリカバリーを連動	200	0:06:00
Main-S①	50	×	6	3	0' 55"	一定ペース レスト30"	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーミング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_08_04
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後小指上にして ※脇の下から伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 00"	ドリル意識で フォームチェック	900	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後親指下にして外側からリカバリー ※フィニッシュとリカバリーを連動	200	0:06:40
Main-S①	50	×	5	3	0' 55"	一定ペース レスト30"	750	0:13:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100mフォーミング
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_08_04
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後小指上にして ※脇の下から伸ばす	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' 50"	フィニッシュ後親指下にして外側からリカバリー ※フィニッシュとリカバリーを連動	200	0:06:40
Main-S①	50	×	4	3	1' 05"	一定ペース レスト30"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50