



- 【テーマ】
- スピード
  - 100<sub>m</sub>フォームニング
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_08\_07  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ストレートリカバリー90度から耳タッチ ※肩甲骨を動かす	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"	奇数 S字クロール（大きなSを） 偶数 ストレートクロール（水をしっかり捉える）	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	ハード！	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	ビルドアップ	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:50



- 【テーマ】
- スピード
  - 100<sup>m</sup>フォームニング
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_08\_07  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー90度から耳タッチ ※肩甲骨を動かす	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"	奇数 S字クロール（大きなSを） 偶数 ストレートクロール（水をしっかり捉える）	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	ハード！	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	ビルドアップ	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20



- 【テーマ】
- スピード
  - 100mフォームニング
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_08\_07  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー90度から耳タッチ ※肩甲骨を動かす	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' 50"	奇数 S字クロール（大きなSを） 偶数 ストレートクロール（水をしっかり捉える）	200	0:06:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	ハード！	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 35"	ビルドアップ	450	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:10



- 【テーマ】
- スピード
  - 100mフォームニング
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_08\_07  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー90度から耳タッチ ※肩甲骨を動かす	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"	奇数 S字クロール（大きなSを） 偶数 ストレートクロール（水をしっかり捉える）	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	ハード！	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 40"	ビルドアップ	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:58:20</b>



- 【テーマ】
- スピード
  - 100<sup>m</sup>フォームニング
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_08\_07  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートリカバリー90度から耳タッチ ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 05"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 S字クロール（大きなSを） 偶数 ストレートクロール（水をしっかり捉える）	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	ハード！	150	0:05:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2250</b>	<b>0:56:50</b>



- 【テーマ】
- スピード
  - 100<sub>m</sub>フォームニング
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_08\_07  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 55"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートリカバリー90度から耳タッチ ※肩甲骨を動かす	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' 55"	奇数 S字クロール（大きなSを） 偶数 ストレートクロール（水をしっかり捉える）	200	0:07:20
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	ハード！	150	0:05:00
Swim	50	×	1	1	1' 00"	ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 50"	ビルドアップ	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:40