



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_08_11
(金)

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	0'45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング意識	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 親指下にしてリカバリー 少しずつ肘上げ ※外側からリカバリー動作をして肘を立てて体重を乗せる	200	0:06:00
Main-S①	200	×	2	2	3'05"	スピード意識 レスト30"	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_08_11
(金)

B

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' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング意識	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 親指下にしてリカバリー 少しずつ肘上げ ※外側からリカバリー動作をして肘を立てて体重を乗せる	200	0:06:00
Main-S①	200	×	2	2	3' 15"	スピード意識 レスト30"	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_08_11
(金)

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"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1' 50"	ドリル意識で フォームチェック	1200	0:22:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後 親指下にしてリカバリー 少しずつ肘上げ ※外側からリカバリー動作をして肘を立てて体重を乗せる	200	0:06:00
Main-S①	200	×	2	2	3' 25"	スピード意識 レスト30"	800	0:13:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_08_11
(金)

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' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	11	1	1' 50"	ドリル意識で フォームチェック	1100	0:20:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後 親指下にしてリカバリー 少しずつ肘上げ ※外側からリカバリー動作をして肘を立てて体重を乗せる	200	0:06:00
Main-S①	200	×	2	2	3' 40"	スピード意識 レスト30"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_08_11
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※ローリング意識	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 親指下にしてリカバリー 少しずつ肘上げ ※外側からリカバリー動作をして肘を立てて体重を乗せる	200	0:06:40
Main-S①	200	×	2	2	3' 50"	スピード意識 レスト30"	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:55



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100mフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_08_11
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	3	1	1' 20"	チョイス	150	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック45度 6秒チェンジ ※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' 50"	フィニッシュ後 親指下にしてリカバリー 少しずつ肘上げ ※外側からリカバリー動作をして肘を立てて体重を乗せる	200	0:06:40
Main-S①	200	×	2	2	4' 15"	スピード意識 レスト30"	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:00