



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_18
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5右向き 12.5左向き ※体側側の手が体から離れないよに肘あげ リラックスした状態で肘を上げる	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	100	×	8	1	1' 35"	奇数 バタフライ25 クロール75 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_18
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5右向き 12.5左向き ※体側側の手が体から離れないよに肘あげ リラックスした状態で肘を上げる	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	100	×	8	1	1' 45"	奇数 バタフライ25 クロール75 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:00



- 【テーマ】
- スピード
 - 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
17.08.18
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12.5右向き 12.5左向き ※体側側の手が体から離れないよに肘あげ リラックスした状態で肘を上げる	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	100	×	8	1	1' 55"	奇数 バタフライ25 クロール75 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_18
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5右向き 12.5左向き ※体側側の手が体から離れないよに肘あげ リラックスした状態で肘を上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	1' 55"	ドリル意識で フォームチェック	900	0:17:15
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	100	×	8	1	2' 00"	奇数 バタフライ25 クロール75 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_18
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5右向き 12.5左向き ※体側側の手が体から離れないよに肘あげ リラックスした状態で肘を上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	ドリル意識で フォームチェック	800	0:15:20
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	100	×	8	1	2' 10"	奇数 バタフライ25 クロール75 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 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_18
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック12.5右向き 12.5左向き ※体側側の手が体から離れないよに肘あげ リラックスした状態で肘を上げる	200	0:07:20
Swim	100	×	8	1	2' 15"	ドリル意識で フォームチェック	800	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	100	×	6	1	2' 30"	奇数 バタフライ25 クロール75 偶数 平泳ぎ25 クロール75	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40