



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_21  
(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"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※肘を持ち上げずに肩を動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 35"	ドリル意識 フォーミング	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	リカバリー頭タッチクロール ※後ろから大きくリカバリー	200	0:05:20
Main-S①	100	×	1	6	1' 30"	スピードアップ	600	0:09:00
	100	×	1	6	1' 40"	呼吸整えて	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100m<sub>フル</sub>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\_21  
(月)

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"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※肘を持ち上げずに肩を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	ドリル意識 フォーミング	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー頭タッチクロール ※後ろから大きくリカバリー	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	6	1' 35"	スピードアップ	600	0:09:30
	100	×	1	6	1' 45"	呼吸整えて	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100%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\_21  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※肘を持ち上げずに肩を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	ドリル意識 フォーミング	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー頭タッチクロール ※後ろから大きくリカバリー	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	5	1' 45"	スピードアップ	500	0:08:45
	100	×	1	5	1' 55"	呼吸整えて	500	0:09:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100m<sub>リ</sub>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\_21  
(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' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※肘を持ち上げずに肩を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	ドリル意識 フォーミング	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー頭タッチクロール ※後ろから大きくリカバリー	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	5	1' 50"	スピードアップ	500	0:09:10
	100	×	1	5	2' 00"	呼吸整えて	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:57:50</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_21  
(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' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※肘を持ち上げずに肩を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 10"	ドリル意識 フォーミング	700	0:15:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー頭タッチクロール ※後ろから大きくリカバリー	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	5	1' 55"	スピードアップ	500	0:09:35
	100	×	1	5	2' 05"	呼吸整えて	500	0:10:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_21  
(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' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	フィニッシュ3回3ストロークチェンジ ※肘を持ち上げずに肩を動かす	150	0:05:00
Swim	100	×	6	1	2' 20"	ドリル意識 フォームニング	600	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	リカバリー頭タッチクロール ※後ろから大きくリカバリー	150	0:05:00
Main-S①	100	×	1	5	2' 15"	スピードアップ	500	0:11:15
	100	×	1	5	2' 05"	呼吸整えて	500	0:10:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:40