



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_08_28
(月)

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' 40"	ドックパドル4回スイム4回 繰り返し ※キャッチの形を丁寧に	200	0:05:20
Swim	100 ×	10	1	1' 35"	ドリル意識 フォームニング	1000	0:15:50
Drill	25 ×	8	1	0' 40"	奇数 体側キック 右肩上左肩下12.5 スイム12.5 偶数 体側キック 左肩上右肩下12.5 スイム12.5 ※入水後の形と フィニッシュ後の形	200	0:05:20
Main-S①	400 ×	3	1	6' 30"	奇数 スイム 偶数 プルプイ	1200	0:19:30
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3100	0:57:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_08_28
(月)

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"	ドックパドル4回スイム4回 繰り返し ※キャッチの形を丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 ×	8	1	1' 40"	ドリル意識 フォームニング	800	0:13:20
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	奇数 体側キック 右肩上左肩下12.5 スイム12.5 偶数 体側キック 左肩上右肩下12.5 スイム12.5 ※入水後の形と フィニッシュ後の形	200	0:06:00
Main-S①	400 ×	3	1	6' 45"	奇数 スイム 偶数 プルプイ	1200	0:20:15
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2900	0:56:35



- 【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

スタミナ
17_08_28
(月)

C

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' 45"	ドックパドル4回スイム4回 繰り返し ※キャッチの形を丁寧に	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"	奇数 体側キック 右肩上左肩下12.5 スイム12.5 偶数 体側キック 左肩上右肩下12.5 スイム12.5 ※入水後の形と フィニッシュ後の形	200	0:06:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 00"	奇数 スイム 偶数 プルプイ	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:55



- 【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

スタミナ
17_08_28
(月)

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"	ドックパドル4回スイム4回 繰り返し ※キャッチの形を丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	1' 55"	ドリル意識 フォーミング	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側キック 右肩上左肩下12.5 スイム12.5 偶数 体側キック 左肩上右肩下12.5 スイム12.5 ※入水後の形と フィニッシュ後の形	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	奇数 スイム 偶数 プルプイ	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
17_08_28
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル4回スイム4回 繰り返し ※キャッチの形を丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	ドリル意識 フォームニング	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側キック 右肩上左肩下12.5 スイム12.5 偶数 体側キック 左肩上右肩下12.5 スイム12.5 ※入水後の形と フィニッシュ後の形	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	奇数 スイム 偶数 プルプイ	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:50



- 【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

スタミナ
17_08_28
(月)

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' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル4回スイム4回 繰り返し ※キャッチの形を丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識 フォーミング	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側キック 右肩上左肩下12.5 スイム12.5 偶数 体側キック 左肩上右肩下12.5 スイム12.5 ※入水後の形と フィニッシュ後の形	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	9' 00"	奇数 スイム 偶数 プルプイ	1200	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:40