



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^m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_09_04
(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' 50"	ドックパドル 横に2回 縦に2回 繰り返し ※横にかいて水を掴むイメージを 縦にかいてしっかり掴む	200	0:06:40
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"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	25フォームニング 25ハード ※同じストローク数になるように	400	0:06:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	ハード ※回転数を上げて	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^m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_09_04
(月)

B

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' 45"	ドックパドル 横に2回 縦に2回 繰り返し ※横にかいて水を掴むイメージを 縦にかいてしっかり掴む	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"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	25フォームニング 25ハード ※同じストローク数になるように	400	0:06:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	ハード ※回転数を上げて	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:00



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^m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_09_04
(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"	ドックパドル 横に2回 縦に2回 繰り返し ※横にかいて水を掴むイメージを 縦にかいてしっかり掴む	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' 50"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	0' 55"	25フォームニング 25ハード ※同じストローク数になるように	400	0:07:20
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	ハード ※回転数を上げて	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:00



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^m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_09_04
(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"	ドックパドル 横に2回 縦に2回 繰り返し ※横にかいて水を掴むイメージを 縦にかいてしっかり掴む	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"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	25フォームニング 25ハード ※同じストローク数になるように	400	0:08:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	ハード ※回転数を上げて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^m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_09_04
(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' 45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル 横に2回 縦に2回 繰り返し ※横にかいて水を掴むイメージを 縦にかいてしっかり掴む	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 05"	ドリル意識で フォームチェック	900	0:18:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 10"	25フォームニング 25ハード ※同じストローク数になるように	400	0:09:20
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	ハード ※回転数を上げて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:25



- 【テーマ】
- スピード
 - 100^m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_09_04
(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' 50"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル 横に2回 縦に2回 繰り返し ※横にかいて水を掴むイメージを 縦にかいてしっかり掴む	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"	手のひら合わせてグライドキック12.5 スイム12.5 ※合わせた手のひらをスライドさせて 脇の下を伸ばす	200	0:07:20
Main-S①	50	×	7	1	1' 20"	25フォームニング 25ハード ※同じストローク数になるように	350	0:09:20
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"	ハード ※回転数を上げて	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:50