



- 【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_09_08
(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' 40"	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交互に伸ばす	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 35"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:05:20
M-Swim①	150	×	1	3	2' 30"	フォーミング 呼吸整えて	450	0:07:30
	50	×	1	3	0' 40"	スピードアップ 繰り返し	150	0:02:00
M-Swim①	150	×	1	3	2' 10"	スピードアップ	450	0:06:30
	50	×	1	3	1' 00"	フォーミング 呼吸整えて 繰り返し	150	0:03:00
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(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_09_08
(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"	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交互に伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
M-Swim①	150	×	1	3	2' 40"	フォーミング 呼吸整えて	450	0:08:00
	50	×	1	3	0' 45"	スピードアップ 繰り返し	150	0:02:15
M-Swim①	150	×	1	2	2' 20"	スピードアップ	300	0:04:40
	50	×	1	2	1' 00"	フォーミング 呼吸整えて 繰り返し	100	0:02:00
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_09_08
(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' 05"	チョイス	400	0:08:20
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交互に伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	ドリル意識で フォーミング	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
M-Swim①	150	×	1	3	2' 50"	フォーミング 呼吸整えて	450	0:08:30
	50	×	1	3	0' 45"	スピードアップ 繰り返し	150	0:02:15
M-Swim①	150	×	1	2	2' 30"	スピードアップ	300	0:05:00
	50	×	1	2	1' 10"	フォーミング 呼吸整えて 繰り返し	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:05



- 【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_09_08
(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"	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交互に伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	ドリル意識で フォーミング	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
M-Swim①	150	×	1	3	2' 55"	フォーミング 呼吸整えて	450	0:08:45
	50	×	1	3	0' 50"	スピードアップ 繰り返し	150	0:02:30
M-Swim①	150	×	1	2	2' 40"	スピードアップ	300	0:05:20
	50	×	1	2	1' 10"	フォーミング 呼吸整えて 繰り返し	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	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

スタミナ
17_09_08
(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' 15"	チョイス	300	0:06:45
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交互に伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 05"	ドリル意識で フォーミング	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
M-Swim①	150	×	1	2	3' 10"	フォーミング 呼吸整えて	300	0:06:20
	50	×	1	2	0' 50"	スピードアップ 繰り返し	100	0:01:40
M-Swim①	150	×	1	2	2' 45"	スピードアップ	300	0:05:30
	50	×	1	2	1' 15"	フォーミング 呼吸整えて 繰り返し	100	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:45



- 【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_09_08
(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' 30"	チョイス	200	0:05:00
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交互に伸ばす	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 20"	ドリル意識で フォーミング	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ドルフィンキックで ※キックとフィニッシュのタイミングを合わせよう	200	0:07:20
M-Swim①	150	×	1	2	3' 30"	フォーミング 呼吸整えて	300	0:07:00
	50	×	1	2	1' 00"	スピードアップ 繰り返し	100	0:02:00
M-Swim①	150	×	1	2	3' 10"	スピードアップ	300	0:06:20
	50	×	1	2	1' 30"	フォーミング 呼吸整えて 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00