



- 【テーマ】
- スピード
 - 200m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_09_15
(金)

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"	リカバリー肩上げ3回 3ストロークチェンジ ※肩・肩甲骨を動かす	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 10"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	背面スカーリング ※仰向けで 頭の方に進む	200	0:05:20
M-Swim①	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
M-Swim①	75	×	8	1	1' 15"	ビルドアップ ※25mずつ スピード上げて	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:00



- 【テーマ】
- スピード
 - 200m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_09_15
(金)

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"	リカバリー肩上げ3回 3ストロークチェンジ ※肩・肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3'20"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:20:00
Drill	25	×	6	1	1'00"	背面スカーリング ※仰向けで 頭の方に進む	150	0:06:00
M-Swim①	25	×	8	1	0'40"	4ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
M-Swim①	75	×	6	1	1'25"	ビルドアップ ※25mずつ スピード上げて	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:50



- 【テーマ】
- スピード
 - 200m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_09_15
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肩上げ3回 3ストロークチェンジ ※肩・肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3' 40"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:22:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	背面スカーリング ※仰向けで 頭の方に進む	150	0:06:00
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	4ストロークずつスピードアップ	150	0:04:30
M-Swim①	75	×	6	1	1' 35"	ビルドアップ ※25mずつ スピード上げて	450	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 200m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_09_15
(金)

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' 45"	リカバリー肩上げ3回 3ストロークチェンジ ※肩・肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:19:10
Drill	25	×	6	1	1' 00"	背面スカーリング ※仰向けで 頭の方に進む	150	0:06:00
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	4ストロークずつスピードアップ	150	0:04:30
M-Swim①	75	×	6	1	1' 40"	ビルドアップ ※25mずつ スピード上げて	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 200m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_09_15
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー肩上げ3回 3ストロークチェンジ ※肩・肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	4' 00"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:20:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	背面スカーリング ※仰向けで 頭の方に進む	150	0:06:00
M-Swim①	25	×	6	1	0' 45"	4ストロークずつスピードアップ	150	0:04:30
M-Swim①	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ ※25mずつ スピード上げて	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:15



- 【テーマ】
- スピード
 - 200m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_09_15
(金)

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	×	8	1	0' 50"	リカバリー肩上げ3回 3ストロークチェンジ ※肩・肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	ドリル意識で フォーミング	800	0:18:00
Drill	25	×	6	1	1' 10"	背面スカーリング ※仰向けで 頭の方に進む	150	0:07:00
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	4ストロークずつスピードアップ	150	0:05:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 55"	ビルドアップ ※25mずつ スピード上げて	450	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:57:10