



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100mプルフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_18
(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"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 腿タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	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"	ダブルロングドック プルブイ ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:05:20
Main-S①	75	×	4	4	1' 05"	サークル内で ペースアップ ※レスト60"	1200	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:55:50



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100mプルフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_18
(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"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 腿タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	ドリル意識で フォーミング	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック プルブイ ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:06:00
Main-S①	75	×	4	4	1' 10"	サークル内で ペースアップ ※レスト60"	1200	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:00



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100mプルフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_18
(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"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 腿タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	ドリル意識で フォーミング	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック プルブイ ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:06:00
Main-S①	75	×	4	4	1' 15"	サークル内で ペースアップ ※レスト60"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:40



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100mプルフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_18
(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"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 腿タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	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"	ダブルロングドック プルブイ ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:06:40
Main-S①	75	×	4	3	1' 20"	サークル内で ペースアップ ※レスト60"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100mプルフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_18
(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' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 腿タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 00"	ドリル意識で フォーミング	700	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック プルブイ ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:06:40
Main-S①	75	×	4	3	1' 25"	サークル内で ペースアップ ※レスト60"	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:40



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100mプルフォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_09_18
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 腿タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 20"	ドリル意識で フォーミング	700	0:16:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック プルブイ ※キャッチからフィニッシュまでを長く	200	0:06:40
Main-S①	75	×	4	3	1' 35"	サークル内で ペースアップ ※レスト60"	900	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:30