



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200m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_09_25
(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	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手で右内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手で左内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩と肘が身体の内側に入るように	200	0:05:20
Swim	200	×	4	3	3' 05"	ドリル意識で フォーム意識 レスト30"	2400	0:37:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 キャッチアップ 偶数 3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:58:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200m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_09_25
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手で右内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手で左内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩と肘が身体の内側に入るように	200	0:06:00
Swim	200	×	4	3	3' 15"	ドリル意識で フォーム意識 レスト30"	2400	0:39:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 キャッチアップ 偶数 3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:58:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200m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_09_25
(月)

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"	奇数 右手で右内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手で左内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩と肘が身体の内側に入るように	200	0:06:00
Swim	200	×	3	3	3' 25"	ドリル意識で フォーム意識 レスト30"	1800	0:30:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200m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_09_25
(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' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手で右内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手で左内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩と肘が身体の内側に入るように	200	0:06:40
Swim	200	×	3	3	3' 40"	ドリル意識で フォーム意識 レスト30"	1800	0:33:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200m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_09_25
(月)

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"	奇数 右手で右内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手で左内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩と肘が身体の内側に入るように	200	0:06:40
Swim	200	×	3	3	3' 50"	ドリル意識で フォーム意識 レスト30"	1800	0:34:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:35



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200m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_09_25
(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	×	6	1	0' 55"	奇数 右手で右内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 偶数 左手で左内ももを触りながらクロール12.5 スイム12.5 ※肩と肘が身体の内側に入るように	150	0:05:30
Swim	200	×	3	3	4' 15"	ドリル意識で フォーム意識 レスト30"	1800	0:38:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 キャッチアップ 偶数 3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:45