



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_29  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 足タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3' 10"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※部位をしっかりと分けて	200	0:05:20
M-Swim①	100	×	3	4	1' 30"	1S 3S スイム 2S 4S プルバイ レスト60"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3100</b>	<b>0:55:10</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_29  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 足タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 20"	ドリル意識で フォーミング	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※部位をしっかりと分けて	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	3	4	1' 35"	1S 3S スイム 2S 4S プルバイ レスト60"	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_29  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 足タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	ドリル意識で フォーミング	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※部位をしっかりと分けて	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	3	4	1' 40"	1S 3S スイム 2S 4S プルバイ レスト60"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:53:40</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_29  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 足タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	ドリル意識で フォーミング	800	0:15:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※部位をしっかり分けて	150	0:05:00
M-Swim①	100	×	3	4	1' 50"	1S 3S スイム 2S 4S プルバイ レスト60"	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2650</b>	<b>0:55:20</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_29  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 足タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"	ドリル意識で フォーミング	800	0:16:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※部位をしっかりと分けて	150	0:05:00
M-Swim①	100	×	3	4	1' 55"	1S 3S スイム 2S 4S プルバイ レスト60"	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:56:10</b>

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_09\_29  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	胸タッチ2回 お腹タッチ2回 足タッチ2回 繰り返し ※ストロークの長さを意識	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 20"	ドリル意識で フォーミング	800	0:17:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キャッチスカーリング5秒 ミドルスカーリング5秒 フィニッシュスカーリング5秒 ※部位をしっかりと分けて	150	0:05:30
M-Swim①	100	×	3	3	2' 10"	1S 3S スイム 2S プルバイ レスト60"	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:50