



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 個人メドレー
- キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_10_27
(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	0'45"	奇数 背泳ぎ 右手のみ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手のみ 右手体側 ※ローリング動作とキャッチ練習	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'45"	奇数 IM 偶数 背泳ぎ25 クロール75	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	1	10	1'05"	スピードアップ	750	0:10:50
	25	×	1	10	0'45"	フォーミング 繰り返し	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3'15"	呼吸制限 1/5	200	0:03:15
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 個人メドレー
- キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_10_27
(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"	奇数 背泳ぎ 右手のみ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手のみ 右手体側 ※ローリング動作とキャッチ練習	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	奇数 IM 偶数 背泳ぎ25 クロール75	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	1	8	1' 10"	スピードアップ	600	0:09:20
	25	×	1	8	0' 50"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 20"	呼吸制限 1/5	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 個人メドレー
- キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_10_27
(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' 50"	奇数 背泳ぎ 右手のみ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手のみ 右手体側 ※ローリング動作とキャッチ練習	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	奇数 IM 偶数 背泳ぎ25 クロール75	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	1	8	1' 15"	スピードアップ	600	0:10:00
	25	×	1	8	0' 50"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	呼吸制限 1/5	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 個人メドレー
- キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_10_27
(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' 50"	奇数 背泳ぎ 右手のみ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手のみ 右手体側 ※ローリング動作とキャッチ練習	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 05"	奇数 IM 偶数 背泳ぎ25 クロール75	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	200	0:06:40
M-Swim①	75	×	1	8	1' 20"	スピードアップ	600	0:10:40
	25	×	1	8	0' 50"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	呼吸制限 1/5	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 個人メドレー
- キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_10_27
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎ 右手のみ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手のみ 右手体側 ※ローリング動作とキャッチ練習	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 15"	奇数 IM 偶数 背泳ぎ25 クロール75	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	200	0:06:40
M-Swim①	75	×	1	8	1' 25"	スピードアップ	600	0:11:20
	25	×	1	8	0' 50"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	呼吸制限 1/5	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 個人メドレー
- キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_10_27
(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' 55"	奇数 背泳ぎ 右手のみ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手のみ 右手体側 ※ローリング動作とキャッチ練習	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 30"	奇数 IM 偶数 背泳ぎ25 クロール75	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	200	0:07:20
M-Swim①	75	×	1	6	1' 40"	スピードアップ	450	0:10:00
	25	×	1	6	0' 50"	フォーミング 繰り返し	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	呼吸制限 1/5	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:10