



- 【テーマ】
- スピード
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_01\_22  
(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"	チヨイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 ※脇が閉じないように	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 05"	レスト30" 1Sプルブイ 2Sスイム	1200	0:18:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	親指を下に下げて 小指から戻す12.5 スイム12.5 ※親指が内側に入らないように 力を入れない	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 20"	25ドックパドルハード 50スイム	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:10



- 【テーマ】
- スピード
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_01\_22  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チヨイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 ※脇が閉じないように	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 15"	レスト30" 1Sプルブイ 2Sスイム	1200	0:19:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	親指を下に下げて 小指から戻す12.5 スイム12.5 ※親指が内側に入らないように 力を入れない	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 25"	25ドックパドルハード 50スイム	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:10



- 【テーマ】
- スピード
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_01\_22  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チヨイス	300	0:06:15
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 ※脇が閉じないように	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 45"	レスト30" 1Sプルブイ 2Sスイム	1200	0:22:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	親指を下に下げて 小指から戻す12.5 スイム12.5 ※親指が内側に入らないように 力を入れない	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 30"	25ドックパドルハード 50スイム	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:58:05



- 【テーマ】
- スピード
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_01\_22  
(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"	チヨイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 ※脇が閉じないように	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	3' 50"	レスト30" 1Sプルブイ 2Sスイム	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	親指を下に下げて 小指から戻す12.5 スイム12.5 ※親指が内側に入らないように 力を入れない	200	0:06:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 40"	25ドックパドルハード 50スイム	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:30



- 【テーマ】
- スピード
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_01\_22  
(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"	チヨイス	300	0:06:45
	25	×	4	1	0' 45"	IM 繰り返し	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 ※脇が閉じないように	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 10"	レスト30" 1Sプルブイ 2Sスイム	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	親指を下に下げて 小指から戻す12.5 スイム12.5 ※親指が内側に入らないように 力を入れない	200	0:06:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 40"	25ドックパドルハード 50スイム	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:05



- 【テーマ】
- スピード
  - 泳ぎ込み 200
  - キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_01\_22  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チヨイス	300	0:07:00
	25	×	4	1	0' 45"	IM 繰り返し	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 偶数 左手ドックパドル 右手げんこつ 脇の下に入れて12.5 スイム12.5 ※脇が閉じないように	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 20"	レスト30" 1Sプルブイ 2Sスイム	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	親指を下に下げて 小指から戻す12.5 スイム12.5 ※親指が内側に入らないように 力を入れない	200	0:06:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 45"	25ドックパドルハード 50スイム	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:40