



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●ベースアップ 200  
 ●プッシュ動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_03\_02  
 (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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 00"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール フィニッシュ強く 偶数 板クロール 顔上げ ※フィニッシュを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 00"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:05:20
M-Swim	50	×	8	1	0' 55"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:07:20
Swim	200	×	3	1	3' 05"	ベースアップ	600	0:09:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:15



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●ベースアップ 200  
 ●プッシュ動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_03\_02  
 (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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 15"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール フィニッシュ強く 偶数 板クロール 顔上げ ※フィニッシュを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 15"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:15
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:05:20
M-Swim	50	×	8	1	0' 55"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:07:20
Swim	200	×	3	1	3' 10"	ベースアップ	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:00



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●ベースアップ 200  
 ●プッシュ動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_03\_02  
 (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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール フィニッシュ強く 偶数 板クロール 顔上げ ※フィニッシュを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:30
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:05:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 00"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:08:00
Swim	200	×	3	1	3' 20"	ベースアップ	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:50



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●ベースアップ 200  
 ●プッシュ動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_03\_02  
 (金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール フィニッシュ強く 偶数 板クロール 顔上げ ※フィニッシュを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング ドリル意識	200	0:03:50
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:05:20
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	ストレートアームハード25 スイム25	400	0:08:40
Swim	200	×	2	1	3' 40"	ベースアップ	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●ベースアップ 200  
 ●プッシュ動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_03\_02  
 (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
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板クロール フィニッシュ強く 偶数 板クロール 顔上げ ※フィニッシュを意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:06:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 10"	ストレートアームハード25 スイム25	300	0:07:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"	ベースアップ	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:20



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●ベースアップ 200  
 ●プッシュ動作

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 18\_03\_02  
 (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' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュの位置を確認	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング ドリル意識	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板クロール フィニッシュ強く 偶数 板クロール 顔上げ ※フィニッシュを意識	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ 左手体側 ハード 偶数 左向き 左手のみ 右手体側 ハード	200	0:06:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 20"	ストレートアームハード25 スイム25	300	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"	ベースアップ	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:58:00