



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして 親指をねじりながら ※肘をひねりながら キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5	200	0:06:00
						偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※脇をしめないでフィニッシュまで		
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
M-Swim	25	×	4	3	0' 25"	↓スピードアップ	300	0:05:00
	50	×	2	3	0' 45"	↓	300	0:04:30
	100	×	1	3	1' 25"	繰り返し	300	0:04:15
Swim	200	×	4	1	3' 05"	ベースアップ	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして 親指をねじりながら ※肘をひねりながら キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※脇をしめないでフィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
M-Swim	25	×	4	3	0' 25"	↓スピードアップ	300	0:05:00
	50	×	1	3	0' 45"	↓	150	0:02:15
	100	×	1	3	1' 35"	繰り返し	300	0:04:45
Swim	200	×	4	1	3' 15"	ベースアップ	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 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' 50"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして 親指をねじりながら ※肘をひねりながら キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※脇をしめないでフィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
M-Swim	25	×	4	3	0' 25"	↓スピードアップ	300	0:05:00
	50	×	1	3	0' 50"	↓	150	0:02:30
	100	×	1	3	1' 45"	繰り返し	300	0:05:15
Swim	200	×	3	1	3' 25"	ベースアップ	600	0:10:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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' 10"	チョイス	200	0:04:10
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして 親指をねじりながら ※肘をひねりながら キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※脇をしめないでフィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
M-Swim	25	×	4	3	0' 30"	↓スピードアップ	300	0:06:00
	50	×	1	3	0' 50"	↓	150	0:02:30
	100	×	1	3	1' 50"	繰り返し	300	0:05:30
Swim	200	×	3	1	3' 35"	ベースアップ	600	0:10:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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' 15"	チヨイス	200	0:04:15
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして 親指をねじりながら ※肘をひねりながら キャッチからフィニッシュまで	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※脇をしめないでフィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
M-Swim	25	×	4	3	0' 30"	↓スピードアップ	300	0:06:00
	50	×	1	3	0' 55"	↓	150	0:02:45
	100	×	1	3	1' 55"	繰り返し	300	0:05:45
Swim	200	×	3	1	3' 35"	ベースアップ	600	0:10:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(金)

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' 20"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして 親指をねじりながら ※肘をひねりながら キャッチからフィニッシュまで	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※脇をしめないでフィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:10
M-Swim	25	×	4	3	0' 40"	↓スピードアップ	300	0:08:00
	50	×	1	3	1' 05"	↓	150	0:03:15
	100	×	1	3	2' 15"	繰り返し	300	0:06:45
Swim	200	×	2	1	3' 35"	ベースアップ	400	0:07:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:50