



- 【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_30
(金)

A

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"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ スカーリングの形をもう一度意識	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 左手を脇の下に入れて 右手クロール 偶数 右手を脇の下に入れて 左手クロール ※フィニッシュまで脇を閉じない	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
M-Swim	60	×	5	3	0' 50"	スタート後 5 ^本 ラインでターン 壁でターンで50 ^本 スイム レスト30"	900	0:12:30
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	0:57:10



- 【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_30
(金)

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"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ スカーリングの形をもう一度意識	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 左手を脇の下に入れて 右手クロール 偶数 右手を脇の下に入れて 左手クロール ※フィニッシュまで脇を閉じない	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	60	×	5	3	0' 55"	スタート後 5 ^本 ラインでターン 壁でターンで50 ^本 スイム レスト30"	900	0:13:45
Swim	200	×	3	1	3' 15"	ベースアップ	600	0:09:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	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_30
(金)

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"	チョイス	300	0:06:15
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ スカーリングの形をもう一度意識	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 左手を脇の下に入れて 右手クロール 偶数 右手を脇の下に入れて 左手クロール ※フィニッシュまで脇を閉じない	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	60	×	5	3	1' 00"	スタート後 5 ^本 ラインでターン 壁でターンで50 ^本 スイム レスト30"	900	0:15:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"	ベースアップ	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:25



- 【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_30
(金)

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"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ スカーリングの形をもう一度意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 左手を脇の下に入れて 右手クロール 偶数 右手を脇の下に入れて 左手クロール ※フィニッシュまで脇を閉じない	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
M-Swim	60	×	4	3	1' 05"	スタート後 5 ^m ラインでターン 壁でターンで50 ^m スィム レスト30"	720	0:13:00
Swim	200	×	3	1	3' 45"	ベースアップ	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2470	0:55:25



- 【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_30
(金)

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"	チョイス	300	0:06:45
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ スカーリングの形をもう一度意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手を脇の下に入れて 右手クロール 偶数 右手を脇の下に入れて 左手クロール ※フィニッシュまで脇を閉じない	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
M-Swim	60	×	4	3	1' 10"	スタート後 5 ^m ラインでターン 壁でターンで50 ^m スィム レスト30"	720	0:14:00
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							2320	0:55:15



【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_30
 (金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 20"	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	1' 00"	奇数 後ろ向きスカーリング 偶数 フィニッシュスカーリング ※プルブイ スカーリングの形をもう一度意識	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手を脇の下に入れて 右手クロール 偶数 右手を脇の下に入れて 左手クロール ※フィニッシュまで脇を閉じない	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:15
M-Swim	60	×	4	3	1' 20"	スタート後 5 ^m ラインでターン 壁でターンで50 ^m スィム レスト30"	720	0:16:00
Swim	200	×	2	1	4' 20"	ベースアップ	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2170	0:55:50