



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_11
(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
	100	×	3	1	2' 00"	IM	300	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	1分30秒以内を目指そう	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外側に出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手伸ばして 偶数 左手キャッチスカーリング 右手伸ばして ※キャッチと入水を分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 10"	フットタッチ レスト60"	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_11
(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
	100	×	3	1	2' 15"	IM	300	0:06:45
Swim	100	×	6	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	600	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外側に出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手伸ばして 偶数 左手キャッチスカーリング 右手伸ばして ※キャッチと入水を分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	4	2	1' 15"	フットタッチ レスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:55



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_11
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

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
	100	×	3	1	2' 20"	IM	300	0:07:00
Swim	100	×	6	1	2' 00"	1分40秒以内を目指そう	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外側に出ないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手伸ばして 偶数 左手キャッチスカーリング 右手伸ばして ※キャッチと入水を分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	4	2	1' 20"	フットタッチ レスト60"	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_11
(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
	100	×	3	1	2' 20"	IM	300	0:07:00
Swim	100	×	5	1	2' 05"	1分45秒以内を目指そう	500	0:10:25
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外側に出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手伸ばして 偶数 左手キャッチスカーリング 右手伸ばして ※キャッチと入水を分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75	×	4	2	1' 25"	頑張ろう！！ レスト60"	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_11
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
	100	×	2	1	2' 20"	IM	200	0:04:40
Swim	100	×	5	1	2' 10"	1分50秒以内を目指そう	500	0:10:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外側に出ないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手伸ばして 偶数 左手キャッチスカーリング 右手伸ばして ※キャッチと入水を分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	75	×	4	2	1' 25"	頑張ろう！！ レスト60"	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:10



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_05_11
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

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
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"	1分55秒以内を目指そう	400	0:09:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 体側サイドキック左向き 右手ドックパドル 偶数 体側サイドキック右向き 左手ドックパドル ※肘が体の外側に出ないように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手キャッチスカーリング 左手伸ばして 偶数 左手キャッチスカーリング 右手伸ばして ※キャッチと入水を分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	75	×	4	2	1' 30"	頑張ろう！！ レスト60"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:10