



- 【テーマ】
- 実践
  - 100本数多め
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_06\_21  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 00"	① チョイス ② IM 繰り返し	600	0:12:00
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を開いてプルスカーリング～内側に寄せて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨がよらないように 開いた状態で	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を伸ばした状態で真下に向かってドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	ハード～12.5で一度ストップ(5秒フローティング)～ハード	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	ヘッドアップ12.5ハード～ノーブレ(呼吸なし)ハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:00



- 【テーマ】
- 実践
  - 100本数多め
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_06\_21  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 00"	① チョイス ② IM 繰り返し	600	0:12:00
Swim	100	×	10	1	1' 35"	一定ペース	1000	0:15:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を開いてプルスカーリング～内側に寄せて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨がよらないように 開いた状態で	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を伸ばした状態で真下に向かってドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	ハード～12.5で一度ストップ(5秒フローティング)～ハード	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	ヘッドアップ12.5ハード～ノーブレ(呼吸なし)ハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:50



- 【テーマ】
- 実践
  - 100本数多め
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_06\_21  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 05"	① チョイス ② IM 繰り返し	600	0:12:30
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を開いてプルスカーリング～内側に寄せて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨がよらないように 開いた状態で	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を伸ばした状態で真下に向かってドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	ハード～12.5で一度ストップ(5秒フローティング)～ハード	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	ヘッドアップ12.5ハード～ノーブレ(呼吸なし)ハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:00



- 【テーマ】
- 実践
  - 100本数多め
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_06\_21  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:40
Swim	100	×	10	1	1' 55"	一定ペース	1000	0:19:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を開いてプルスカーリング～内側に寄せて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨がよらないように 開いた状態で	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手を伸ばした状態で真下に向かってドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	ハード～12.5で一度ストップ(5秒フローティング)～ハード	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	ヘッドアップ12.5ハード～ノーブレ(呼吸なし)ハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:10



- 【テーマ】
- 実践
  - 100本数多め
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_06\_21  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:00
Swim	100	×	9	1	2' 05"	一定ペース	900	0:18:45
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を開いてプルスカーリング～内側に寄せて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨がよらないように 開いた状態で	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を伸ばした状態で真下に向かってドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	ハード～12.5で一度ストップ(5秒フローティング)～ハード	150	0:04:30
	25	×	8	1	0' 45"	ヘッドアップ12.5ハード～ノーブレ(呼吸なし)ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	1:00:35



- 【テーマ】
- 実践
  - 100本数多め
  - プル動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_06\_21  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:20
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を開いてプルスカーリング～内側に寄せて12.5 スイム12.5 ※肩甲骨がよらないように 開いた状態で	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を伸ばした状態で真下に向かってドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	ハード～12.5で一度ストップ(5秒フローティング)～ハード	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	ヘッドアップ12.5ハード～ノーブレ(呼吸なし)ハード	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:00