



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

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"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 10"	板キック	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 25"	レスト60"	900	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード(呼吸なし)～スイム	200	0:05:20
	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:45



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

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"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 15"	板キック	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 30"	レスト60"	900	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	スピंकロール12.5 スイム12.5	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード(呼吸なし)～スイム	200	0:05:20
	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:02:10



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:20
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:40
Swim	100	×	3	3	1' 35"	レスト60"	900	0:14:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 40"	スピंकロール12.5 スイム12.5	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード(呼吸なし)～スイム	150	0:04:00
	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:55



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

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
Kick	50	×	6	1	1' 20"	板キック	300	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:40
Swim	100	×	3	3	1' 40"	レスト60"	900	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 40"	スピंकロール12.5 スイム12.5	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード(呼吸なし)～スイム	150	0:04:00
	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:01:00



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

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
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:40
Swim	100	×	3	3	1' 50"	レスト60"	900	0:16:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:00
M-Swim	25	×	6	1	0' 40"	スピंकロール12.5 スイム12.5	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード(呼吸なし)～スイム	150	0:04:00
	50	×	1	1	1' 30"	ハード！！	50	0:01:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	1:01:40



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_06
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

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
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング動作12.5 キャッチスカーリング12.5 ※肩・肘同じ高さで 小指水面 親指胸タッチ	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 00"	レスト60"	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドックパドル動作 偶数 ドックパドル ※手を前に伸ばして 親指下 小指上 足にタッチから小指から抜く	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	スピंकロール12.5 スイム12.5	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード(呼吸なし)～スイム	150	0:04:30
	50	×	1	1	1' 30"	ハード！！	50	0:01:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	1:00:30