



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_12\_13  
(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"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて手を伸ばして手首をねじる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	5	0' 40"	右手のみハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	左手のみハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	ハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	イージー 繰り返し	125	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:25



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_12\_13  
(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"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて手を伸ばして手首をねじる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	5	0' 40"	右手のみハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	左手のみハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	ハード	125	0:03:20
	25	×	1	5	0' 40"	イージー 繰り返し	125	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:01:50



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_12\_13  
(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"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて手を伸ばして手首をねじる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	イージー 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:35



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_12\_13  
(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"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて手を伸ばして手首をねじる	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	4	0' 40"	右手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	左手のみハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	ハード	100	0:02:40
	25	×	1	4	0' 40"	イージー 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:40



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_12\_13  
(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' 50"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて手を伸ばして手首をねじる	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	3	0' 40"	右手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	左手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	ハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0' 40"	イージー 繰り返し	75	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:50



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_12\_13  
(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"	フィニッシュスカーリング動作12.5 フィニッシュスカーリング12.5 ※肩を中に入れて手を伸ばして手首をねじる	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	3	0' 45"	右手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	左手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0' 45"	イージー 繰り返し	75	0:02:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:00