

スピード

テクニック

スタミナ

高田馬場

15\_07\_06

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ意識 水を押し切る



## 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
Drill-S	25	×	16	1	0'40"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュしてから肘を抜く	400	0:10:40
Swim	200	×	2	1	3'30"	フィニッシュからのリカバリー意識	400	0:07:00
Main-S①	150	×	8	1	2'40"	スイム100 ハード50 ※スイムからハードに切り替えた時のスピードを しっかりと上げる	1200	0:21:20
Kick	100	×	2	1	3'00"	疲れた腕を休めるために優しいキックを	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:00

スピード

テクニック

スタミナ

高田馬場

15\_07\_06

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ意識 水を押し切る



## 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' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill-S	25	× 14	1	0' 40"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュしてから肘を抜く	350	0:09:20
Swim	200	× 2	1	3' 30"	フィニッシュからのリカバリー意識	400	0:07:00
Main-S①	150	× 8	1	2' 50"	スイム100 ハード50 ※スイムからハードに切り替えた時のスピードを しっかりと上げる	1200	0:22:40
Kick	100	× 2	1	3' 00"	疲れた腕を休めるために優しいキックを	200	0:06:00
C-down	100	× 1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2650	0:56:40

スピード

テクニック

スタミナ

高田馬場

15\_07\_06

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ意識 水を押し切る



## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill-S	25	×	14	1	0' 45"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュしてから肘を抜く	350	0:10:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フィニッシュからのリカバリー意識	200	0:03:50
Main-S①	150	×	8	1	3' 10"	スイム100 ハード50 ※スイムからハードに切り替えた時のスピードを しっかりと上げる	1200	0:25:20
Kick	100	×	1	1	3' 00"	疲れた腕を休めるために優しいキックを	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プッシュ意識 水を押し切る

スピード  
高田馬場

テクニック

スタミナ  
15\_07\_06  
(月)

D

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	8	1	1' 15"	チョイス	400 0:10:00
Drill-S	25	×	14	1	0' 45"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュしてから肘を抜く	350 0:10:30
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フィニッシュからのリカバリー意識	200 0:04:10
Main-S①	150	×	7	1	3' 20"	スイム100 ハード50 ※スイムからハードに切り替えた時のスピードを しっかりと上げる	1050 0:23:20
Kick	100	×	1	1	3' 00"	疲れた腕を休めるために優しいキックを	100 0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total							2200 0:54:00

スピード

テクニック

スタミナ

高田馬場

15\_07\_06

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ意識 水を押し切る



## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	1' 20"	チョイス	400	0:10:40
Drill-S	25	×	14	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュしてから肘を抜く	350	0:11:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フィニッシュからのリカバリー意識	200	0:04:30
Main-S①	150	×	6	1	3' 40"	スイム100 ハード50 ※スイムからハードに切り替えた時のスピードを しっかりと上げる	900	0:22:00
Kick	100	×	1	1	3' 00"	疲れた腕を休めるために優しいキックを	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50

スピード

テクニック

スタミナ

高田馬場

15\_07\_06

(月)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プッシュ意識 水を押し切る



## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	1' 30"	チョイス	400	0:12:00
Drill-S	25	×	14	1	0' 55"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※しっかりとフィニッシュしてから肘を抜く	350	0:12:50
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フィニッシュからのリカバリー意識	200	0:04:50
Main-S①	150	×	5	1	4' 00"	スイム100 ハード50 ※スイムからハードに切り替えた時のスピードを しっかりと上げる	750	0:20:00
Kick	100	×	1	1	3' 00"	疲れた腕を休めるために優しいキックを	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:40