

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フィニッシュの意識
- クロール以外もハード



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	50	×	10	1	1' 10"	片手バタフライ右手25 片手バタフライ左手25 ※フィニッシュまでしっかりと押す 戻す手は大きく	500	0:11:40
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フィニッシュ意識したクロール	200	0:03:20
Main-S①	25	×	1	4	0' 30"	↓ バタフライハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 15"	↓ イージー	200	0:05:00
	25	×	1	4	0' 25"	↓ クロールハード	100	0:01:40
	50	×	1	4	1' 15"	↓ イージー 繰り返し	200	0:05:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	泳ぎながらストレッチ	200	0:03:20
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	↓ 平泳ぎハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 15"	↓ イージー	150	0:03:45
	25	×	1	3	0' 25"	↓ クロールハード	75	0:01:15
	50	×	1	3	1' 15"	↓ イージー 繰り返し	150	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:53:15

【テーマ】
●実践
●目標を決めて泳ぐ



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	50	×	10	1	1' 10"	片手バタフライ右手25 片手バタフライ左手25 ※フィニッシュまでしっかりと押す 戻す手は大きく	500	0:11:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フィニッシュ意識したクロール	200	0:03:30
Main-S①	25	×	1	4	0' 30"	↓ バタフライハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 15"	↓ イージー	200	0:05:00
	25	×	1	4	0' 25"	↓ クロールハード	100	0:01:40
	50	×	1	4	1' 15"	↓ イージー 繰り返し	200	0:05:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	泳ぎながらストレッチ	200	0:03:20
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	↓ 平泳ぎハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 15"	↓ イージー	150	0:03:45
	25	×	1	3	0' 25"	↓ クロールハード	75	0:01:15
	50	×	1	3	1' 15"	↓ イージー 繰り返し	150	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:05

【テーマ】
●実践
●目標を決めて泳ぐ



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	50	×	8	1	1' 15"	片手バタフライ右手25 片手バタフライ左手25 ※フィニッシュまでしっかりと押す 戻す手は大きく	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フィニッシュ意識したクロール	200	0:03:45
Main-S①	25	×	1	4	0' 30"	↓ バタフライハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 20"	↓ イージー	200	0:05:20
	25	×	1	4	0' 30"	↓ クロールハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 20"	↓ イージー 繰り返し	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"	泳ぎながらストレッチ	200	0:03:50
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	↓ 平泳ぎハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 20"	↓ イージー	150	0:04:00
	25	×	1	3	0' 30"	↓ クロールハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 20"	↓ イージー 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:35

スピード

テクニック

高田馬場

15_07_27

(月)

【テーマ】

●実践

●目標を決めて泳ぐ



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	50	×	8	1	1' 20"		片手バタフライ右手25 片手バタフライ左手25 ※フィニッシュまでしっかりと押す 戻す手は大きく	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フィニッシュ意識したクロール	200	0:04:00
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	↓	バタフライハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 30"	↓	イージー	150	0:04:30
	25	×	1	3	0' 30"	↓	クロールハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 30"	↓	イージー 繰り返し	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"		泳ぎながらストレッチ	200	0:04:00
Main-S①	25	×	1	3	0' 30"	↓	平泳ぎハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 30"	↓	イージー	150	0:04:30
	25	×	1	3	0' 30"	↓	クロールハード	75	0:01:30
	50	×	1	3	1' 30"	↓	イージー 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:40

【テーマ】
●実践
●目標を決めて泳ぐ



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' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 30"	片手バタフライ右手25 片手バタフライ左手25 ※フィニッシュまでしっかりと押す 戻す手は大きく	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フィニッシュ意識したクロール	200	0:04:20
Main-S①	25	×	1	3	0' 40"	↓ バタフライハード	75	0:02:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓ イージー	150	0:04:30
	25	×	1	3	0' 40"	↓ クロールハード	75	0:02:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓ イージー 繰り返し	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながらストレッチ	100	0:02:30
Main-S①	25	×	1	3	0' 40"	↓ 平泳ぎハード	75	0:02:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓ イージー	150	0:04:30
	25	×	1	3	0' 40"	↓ クロールハード	75	0:02:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓ イージー 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:50

【テーマ】
●実践
●目標を決めて泳ぐ



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
Drill	50	×	8	1	1' 40"	片手バタフライ右手25 片手バタフライ左手25 ※フィニッシュまでしっかりと押す 戻す手は大きく	400	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フィニッシュ意識したクロール	200	0:04:50
Main-S①	25	×	1	3	0' 40"	↓ バタフライハード	75	0:02:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓ イージー	150	0:04:30
	25	×	1	3	0' 40"	↓ クロールハード	75	0:02:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓ イージー 繰り返し	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながらストレッチ	100	0:02:30
Main-S①	25	×	1	2	0' 40"	↓ 平泳ぎハード	50	0:01:20
	50	×	1	2	1' 30"	↓ イージー	100	0:03:00
	25	×	1	2	0' 40"	↓ クロールハード	50	0:01:20
	50	×	1	2	1' 30"	↓ イージー 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:20