



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	2	0' 40"	1セット目 チョイス 2セット目 12.5m グライドキック 12.5m スイム	400	0:10:40
Drill	50	×	12	1	1' 05"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまでの形	600	0:13:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォームチェック	200	0:03:20
Main-S①	50	×	2	4	0' 40"	ハード	400	0:05:20
	50	×	1	4	1' 40"	スイム 呼吸整えて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 20"	呼吸整えて	200	0:03:20
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロールハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:20



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	2	0' 40"	1セット目 チョイス 2セット目 12.5m グライドキック 12.5m スイム	400	0:10:40
Drill	50	×	12	1	1' 05"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまでの形	600	0:13:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォームチェック	200	0:03:30
Main-S①	50	×	2	4	0' 45"	ハード	400	0:06:00
	50	×	1	4	1' 45"	スイム 呼吸整えて	200	0:07:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォームチェック	200	0:03:30
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロールハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:40



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	25	×	6	2	0' 45"	1セット目 チョイス 2セット目 12.5m グライドキック 12.5m スイム	300	0:09:00
Drill	50	×	10	1	1' 15"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまでの形	500	0:12:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォームチェック	200	0:03:45
Main-S①	50	×	2	4	0' 50"	ハード	400	0:06:40
	50	×	1	4	1' 50"	スイム 呼吸整えて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	呼吸整えて	200	0:03:45
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロールハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:00



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	25	×	6	2	0' 45"	1セット目 チョイス 2セット目 12.5m グライドキック 12.5m スイム	300	0:09:00
Drill	50	×	10	1	1' 20"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまでの形	500	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォームチェック	200	0:04:10
Main-S①	50	×	2	4	0' 55"	ハード	400	0:07:20
	50	×	1	4	1' 55"	スイム 呼吸整えて	200	0:07:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	呼吸整えて	100	0:02:15
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロールハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:45



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	6	2	0' 50"	1セット目 チョイス 2セット目 12.5m グライドキック 12.5m スイム	300	0:10:00
Drill	50	×	9	1	1' 30"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまでの形	450	0:13:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォームチェック	200	0:04:40
Main-S①	50	×	2	3	1' 00"	ハード	300	0:06:00
	50	×	1	3	2' 00"	スイム 呼吸整えて	150	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロールハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:40



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ動作

スピード テクニック
高田馬場

15_08_24
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	6	2	0' 50"	1セット目 チョイス 2セット目 12.5m グライドキック 12.5m スイム	300	0:10:00
Drill	50	×	8	1	1' 40"	ダブルロングドック25 スイム25 ※キャッチからフィニッシュまでの形	400	0:13:20
Swim	200	×	1	1	4' 55"	フォームチェック	200	0:04:55
Main-S①	50	×	2	3	1' 10"	ハード	300	0:07:00
	50	×	1	3	2' 10"	スイム 呼吸整えて	150	0:06:30
Swim	100	×	1	1	2' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 クロールハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:53:25