

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
15_09_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離の中でスピードの強弱を

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	8	1	1' 30"	奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	600	0:12:00
Drill	50	×	12	1	1' 05"	ミドル～フィニッシュスカーリング25 スイム25 ※水を捉えてからしっかりと押す	600	0:13:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	200	×	6	1	3' 30"	前半100 ^m より 後半100 ^m を速く	1200	0:21:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	12.5潜水キック 12.5スイム ※水中で均等なキックを	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:30

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
15_09_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離の中でスピードの強弱を

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	8	1	1' 40"	奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	600	0:13:20
Drill	50	×	8	1	1' 10"	ミドル～フィニッシュスカーリング25 スイム25 ※水を捉えてからしっかりと押す	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	200	×	6	1	3' 45"	前半100 ^m より 後半100 ^m を速く	1200	0:22:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	12.5潜水キック 12.5スイム ※水中で均等なキックを	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
15_09_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離の中でスピードの強弱を

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	6	1	1' 50"	奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	450	0:11:00
Drill	50	×	8	1	1' 20"	ミドル～フィニッシュスカーリング25 スイム25 ※水を捉えてからしっかりと押す	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	200	×	5	1	4' 10"	前半100 _を より 後半100 _を を速く	1000	0:20:50
Drill	25	×	4	1	1' 00"	12.5潜水キック 12.5スイム ※水中で均等なキックを	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:30

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
15_09_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離の中でスピードの強弱を

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	6	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	450	0:12:00
Drill	50	×	6	1	1' 30"	ミドル～フィニッシュスカーリング25 スイム25 ※水を捉えてからしっかりと押す	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	200	×	5	1	4' 30"	前半100 ^m より 後半100 ^m を速く	1000	0:22:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	12.5潜水キック 12.5スイム ※水中で均等なキックを	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:50

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
15_09_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離の中でスピードの強弱を

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	4	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	300	0:09:20
Drill	50	×	7	1	1' 40"	ミドル～フィニッシュスカーリング25 スイム25 ※水を捉えてからしっかりと押す	350	0:11:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	200	×	5	1	4' 50"	前半100 ^m より 後半100 ^m を速く	1000	0:24:10
Drill	25	×	4	1	1' 00"	12.5潜水キック 12.5スイム ※水中で均等なキックを	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:30

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
15_09_11
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 距離の中でスピードの強弱を

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	4	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	300	0:09:20
Drill	50	×	6	1	1' 40"	ミドル～フィニッシュスカーリング25 スイム25 ※水を捉えてからしっかりと押す	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	200	×	5	1	5' 10"	前半100 ^m より 後半100 ^m を速く	1000	0:25:50
Drill	25	×	4	1	1' 00"	12.5潜水キック 12.5スイム ※水中で均等なキックを	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40