



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ意識

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"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25 平泳ぎ	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	S字クロール ※水を掴もう	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	キャッチ意識	200	0:03:20
Main-S①	75	×	10	1	1' 30"	25 _分 ずつスピードアップ (ビルドアップ)	750	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	2	0' 45"	一定ペースで レスト60"	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:40



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ意識

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' 15"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25 平泳ぎ	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※水を掴もう	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	キャッチ意識	200	0:03:40
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	25 _秒 ずつスピードアップ (ビルドアップ)	600	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	50	×	8	2	0' 50"	一定ペースで レスト60"	800	0:13:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:50



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ意識

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' 20"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25 平泳ぎ	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	S字クロール ※水を掴もう	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	キャッチ意識	200	0:04:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 45"	25 _秒 ずつスピードアップ (ビルドアップ)	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S②	50	×	6	2	0' 50"	一定ペースで レスト60"	600	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:00



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ意識

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	100	×	3	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25 平泳ぎ	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	S字クロール ※水を掴もう	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	キャッチ意識	200	0:04:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	25 _秒 ずつスピードアップ (ビルドアップ)	600	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	呼吸整えて	100	0:02:15
Main-S②	50	×	4	3	0' 50"	一定ペースで レスト60"	600	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:52:55



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キャッチ意識

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25 平泳ぎ	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	S字クロール ※水を掴もう	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	キャッチ意識	200	0:04:40
Main-S①	75	×	6	1	2' 00"	25 _秒 ずつスピードアップ (ビルドアップ)	450	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	呼吸整えて	100	0:02:20
Main-S②	50	×	4	3	1' 05"	一定ペースで レスト60"	600	0:13:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:30

スピード
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_09_21
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ意識

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 40"	奇数 チョイス 偶数 75クロール 25 平泳ぎ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	S字クロール ※水を掴もう	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 55"	キャッチ意識	200	0:04:55
Main-S①	75	×	6	1	2' 10"	25 _分 ずつスピードアップ (ビルドアップ)	450	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	50	×	4	2	1' 15"	一定ペースで レスト60"	400	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:52:15