

スピード  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
15\_10\_02  
(金)



- 【テーマ】  
●インターバル(ショート)  
●丁寧なストロークを

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板片手クロール 右手 偶数 板片手クロール 左手	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1/1呼吸 リカバリー確認	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	75	×	10	1	1' 15"	一定ペースで	750	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P	25	×	6	2	0' 25"	プル挟んで レスト60"	300	0:05:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック ※立たないように	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2550</b>	<b>0:54:40</b>

スピード  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
15\_10\_02  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なストロークを

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板片手クロール 右手 偶数 板片手クロール 左手	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	75	×	10	1	1' 20"	一定ペースで	750	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P	25	×	4	2	0' 25"	プル挟んで レスト60"	200	0:03:20
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック ※立たないように	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:40

スピード  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
15\_10\_02  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なストロークを

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板片手クロール 右手 偶数 板片手クロール 左手	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 25"	一定ペースで	600	0:11:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P	25	×	4	2	0' 25"	プル挟んで レスト60"	200	0:03:20
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック ※立たないように	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:53:40</b>

スピード  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
15\_10\_02  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なストロークを

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 55"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板片手クロール 右手 偶数 板片手クロール 左手	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー確認	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	一定ペースで	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P	25	×	4	2	0' 30"	プル挟んで レスト60"	200	0:04:00
Kick	50	×	4	1	1' 40"	板キック ※立たないように	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2050</b>	<b>0:53:40</b>

スピード  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
15\_10\_02  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なストロークを

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' 10"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板片手クロール 右手 偶数 板片手クロール 左手	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"	1/1呼吸 リカバリー確認	150	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	一定ペースで	600	0:14:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-P	25	×	4	2	0' 35"	プル挟んで レスト60"	200	0:04:40
Kick	50	×	4	1	1' 40"	板キック ※立たないように	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1900</b>	<b>0:54:50</b>

スピード  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
15\_10\_02  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 丁寧なストロークを

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' 15"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板片手クロール 右手 偶数 板片手クロール 左手	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	1' 00"	1/1呼吸 リカバリー確認	150	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	75	×	6	1	2' 05"	一定ペースで	450	0:12:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-P	25	×	4	2	0' 40"	プル挟んで レスト60"	200	0:05:20
Kick	50	×	4	1	1' 40"	板キック ※立たないように	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1750</b>	<b>0:53:50</b>