

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_10\_09  
(金)



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - フィニッシュまでしっかり

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	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ交互 ※水をしっかり押す	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール ※水をしっかり押す フィニッシュまで意識	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フィニッシュ意識	200	0:03:20
Main-S①	200	×	4	1	3' 30"	1/4呼吸で フォーム意識	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	400	×	2	1	7' 00"	ハード！！ ※がんばろー	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:40

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_10\_09  
(金)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- フィニッシュまでしっかり

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	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ交互 ※水をしっかり押す	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ※水をしっかり押す フィニッシュまで意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フィニッシュ意識	200	0:03:40
Main-S①	200	×	3	1	3' 45"	1/4呼吸で フォーム意識	600	0:11:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	400	×	2	1	7' 30"	ハード！！ ※がんばろー	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:56:15</b>

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_10\_09  
(金)



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - フィニッシュまでしっかり

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	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ交互 ※水をしっかり押す	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※水をしっかり押す フィニッシュまで意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フィニッシュ意識	200	0:04:00
Main-S①	200	×	2	1	3' 55"	1/4呼吸で フォーム意識	400	0:07:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	400	×	2	1	7' 50"	ハード！！ ※がんばろー	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2400</b>	<b>0:55:10</b>

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_10\_09  
(金)



- 【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●フィニッシュまでしっかり

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ交互 ※水をしっかり押す	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※水をしっかり押す フィニッシュまで意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フィニッシュ意識	200	0:04:20
Main-S①	200	×	2	1	4' 10"	1/4呼吸で フォーム意識	400	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	400	×	2	1	8' 30"	ハード！！ ※がんばろー	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2250</b>	<b>0:54:50</b>

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_10\_09  
(金)



- 【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●フィニッシュまでしっかり

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	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ交互 ※水をしっかり押す	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール ※水をしっかり押す フィニッシュまで意識	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フィニッシュ意識	200	0:04:40
Main-S①	200	×	3	1	4' 30"	1/4呼吸で フォーム意識	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	400	×	1	1	9' 00"	ハード！！ ※がんばろー	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2050</b>	<b>0:54:00</b>

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_10\_09  
(金)



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - フィニッシュまでしっかり

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ交互 ※水をしっかり押す	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール ※水をしっかり押す フィニッシュまで意識	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フィニッシュ意識	200	0:04:50
Main-S①	200	×	3	1	4' 45"	1/4呼吸で フォーム意識	600	0:14:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	400	×	1	1	9' 20"	ハード！！ ※がんばろー	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1950</b>	<b>0:53:15</b>