



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キック使って

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_10_26
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 20"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板 右手の甲を腰で 偶数 右手板 左手の甲を腰で ※肩甲骨・肘からの動きを意識	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	150	0:04:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	200	×	4	1	3' 30"	マイナス10秒以内に	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-KS	200	×	4	1	4' 00"	板キック100 スイム100	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:20



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キック使って

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_10_26
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手の甲を腰で 偶数 右手板 左手の甲を腰で ※肩甲骨・肘からの動きを意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200	×	4	1	3' 40"	マイナス10秒以内に	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-KS	200	×	3	1	4' 10"	板キック100 スイム100	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:45



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キック使って

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_10_26
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手の甲を腰で 偶数 右手板 左手の甲を腰で ※肩甲骨・肘からの動きを意識	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200	×	4	1	3' 50"	マイナス10秒以内に	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-KS	200	×	2	1	4' 50"	板キック100 スイム100	400	0:09:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:45



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キック使って

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_10_26
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手の甲を腰で 偶数 右手板 左手の甲を腰で ※肩甲骨・肘からの動きを意識	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	200	×	3	1	4' 05"	マイナス10秒以内に	600	0:12:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-KS	200	×	2	1	5' 00"	板キック100 スイム100	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:35



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック使って

スタミナ
 高田馬場

テクニック

筋持久力
 15_10_26
 (月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 45"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 左手板 右手の甲を腰で 偶数 右手板 左手の甲を腰で ※肩甲骨・肘からの動きを意識	200	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	200	×	3	1	4' 20"	マイナス10秒以内に	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-KS	200	×	2	1	5' 20"	板キック100 スイム100	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:55



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック使って

スタミナ
 高田馬場

テクニック

筋持久力
 15_10_26
 (月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	10	1	1' 00"	奇数 左手板 右手の甲を腰で 偶数 右手板 左手の甲を腰で ※肩甲骨・肘からの動きを意識	250	0:10:00
Drill	25	×	10	1	1' 00"	1/1呼吸 リカバリーの肘を見て	250	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	200	×	2	1	4' 40"	マイナス10秒以内に	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-KS	200	×	2	1	5' 30"	板キック100 スイム100	400	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:50