

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_16
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ローリング
- ストローク数チェック



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック12回チェンジ ※ローリング意識	200	0:05:20
Drill	50	×	6	1	1' 05"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:06:30
Swim	200	×	1	1	3' 20"	ローリング意識	200	0:03:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 40"	一定ペース&ストローク一定18~20	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 45"	ストロークカウントプラス ※25 _ル ずつストローク数を増やして	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:50

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_16
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ローリング
- ストローク数チェック



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック12回チェンジ ※ローリング意識	200	0:05:20
Drill	50	×	6	1	1' 10"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:07:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	ローリング意識	200	0:03:40
Main-S①	100	×	7	1	1' 45"	一定ペース&ストローク一定18~20	700	0:12:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100	×	7	1	1' 50"	ストロークカウントプラス ※25 _ル ずつストローク数を増やして	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:05

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_16
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ローリング
- ストローク数チェック



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 30"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック12回チェンジ ※ローリング意識	200	0:06:00
Drill	50	×	5	1	1' 10"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	250	0:05:50
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ローリング意識	200	0:04:00
Main-S①	100	×	6	1	1' 50"	一定ペース&ストローク一定18~20	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100	×	7	1	2' 00"	ストロークカウントプラス ※25 _ル ずつストローク数を増やして	700	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:30

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_16
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ローリング
- ストローク数チェック



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 50"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	400	0:09:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12回チェンジ ※ローリング意識	200	0:06:40
Drill	50	×	4	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	ローリング意識	200	0:04:20
Main-S①	100	×	5	1	2' 00"	一定ペース&ストローク一定18~20	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 10"	ストロークカウントプラス ※25 _ル ずつストローク数を増やして	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_16
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ローリング
- ストローク数チェック



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	5' 00"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック12回チェンジ ※ローリング意識	200	0:07:20
Drill	50	×	4	1	1' 30"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	ローリング意識	200	0:04:40
Main-S①	100	×	5	1	2' 10"	一定ペース&ストローク一定18~20	500	0:10:50
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 20"	ストロークカウントプラス ※25 _{ストローク} ずつストローク数を増やして	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:50

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_16
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ローリング
- ストローク数チェック



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	5' 20"	スイム50 板キック50 プル50 スイム50	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック12回チェンジ ※ローリング意識	200	0:07:20
Drill	50	×	4	1	1' 40"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 50"	ローリング意識	200	0:04:50
Main-S①	100	×	5	1	2' 20"	一定ペース&ストローク一定18~20	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 30"	ストロークカウントプラス ※25 _ル ずつストローク数を増やして	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20