



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●フラットな姿勢作り

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スタミナ
 15.11.06
 (金)

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1'00"	チョイス	200	0:04:00
Kick	200	×	1	1	5'30"	板キック	200	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0'40"	5秒間ガイドキック右手右呼吸 5秒間ガイドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢作り	200	0:05:20
Main-S①	400	×	3	1	7'00"	スタート・ターン後は5メートルまでだけのび	1200	0:21:00
Drill	25	×	4	1	0'40"	12.5 _{ドル} ノープレクローラ 残りスイム ※姿勢意識	100	0:02:40
Main-S②	150	×	5	1	2'30"	50 _{ドル} ずつスピードアップ	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total						2750	0:54:00	



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●フラットな姿勢作り

テクニック 筋持久力 スタミナ
 高田馬場 15.11.06
 (金)

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 05"	チョイス	200	0:04:20
Kick	200	×	1	1	5' 45"	板キック	200	0:05:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間ガイドキック右手呼吸 5秒間ガイドキック左手呼吸 ※フラットな姿勢作り	200	0:06:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	スタート・ターン後は5メートルまでへのび	1200	0:22:00
Drill	25	×	4	1	0' 40"	12.5 ^{ドル} ノープレクローラ 残りスイム ※姿勢意識	100	0:02:40
Main-S②	150	×	4	1	2' 40"	50 ^{ドル} ずつスピードアップ	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2600	0:54:25	



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●フラットな姿勢作り

テクニック 筋持久力 スタミナ
 高田馬場 15.11.06
 (金)

C

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
Kick	200	×	1	1	5' 45"	板キック	200	0:05:45
Drill	25	×	6	1	0' 45"	5秒間ガイドキック右手呼吸 5秒間ガイドキック左手呼吸 ※フラットな姿勢作り	150	0:04:30
Main-S①	400	×	3	1	7' 40"	スタート・ターン後は5メートルまでだけのび	1200	0:23:00
Drill	25	×	4	1	0' 40"	12.5 ^{メートル} ノープレクローラ 残りスイム ※姿勢意識	100	0:02:40
Main-S②	150	×	4	1	2' 50"	50 ^{メートル} ずつスピードアップ	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:55	



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●フラットな姿勢作り

テクニック 筋持久力 スタミナ
高田馬場 15.11.06
(金)

D

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	5秒間ガイドキック右手呼吸 5秒間ガイドキック左手呼吸 ※フラットな姿勢作り	200	0:06:40
Main-S①	400	×	2	1	8' 10"	スタート・ターン後は5メートルまでだけのび	800	0:16:20
Drill	25	×	4	1	0' 45"	12.5 ^{メートル} ノープレクローラ 残りスイム ※姿勢意識	100	0:03:00
Main-S②	150	×	5	1	3' 00"	50 ^{メートル} ずつスピードアップ	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:00	



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●フラットな姿勢作り

テクニック 筋持久力 スタミナ
 高田馬場 15.11.06
 (金)

E

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5秒間ガイドキック右手呼吸 5秒間ガイドキック左手呼吸 ※フラットな姿勢作り	150	0:05:00
Main-S①	400	×	2	1	8' 40"	スタート・ターン後は5メートルまでだけのび	800	0:17:20
Drill	25	×	4	1	0' 45"	12.5 ^{メートル} ノープレクローラ 残りスイム ※姿勢意識	100	0:03:00
Main-S②	150	×	4	1	3' 30"	50 ^{メートル} ずつスピードアップ	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2150	0:53:40	



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●フラットな姿勢作り

テクニック
 高田馬場

筋持久力

スタミナ
 15.11.06
 (金)

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
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	5秒間ガイドキック右手呼吸 5秒間ガイドキック左手呼吸 ※フラットな姿勢作り	200	0:07:20
Main-S①	400	×	2	1	9' 00"	スタート・ターン後は5メートルまでだけのび	800	0:18:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	12.5 ^{メートル} ノープレクローラ 残りスイム ※姿勢意識	100	0:03:00
Main-S②	150	×	3	1	3' 50"	50 ^{メートル} ずつスピードアップ	450	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50