



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作 キック動作
- ストローク数チェック

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_11\_23  
(月)

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
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	400	0:10:40
Drill	50	×	7	1	1' 05"	キャッチアップ25 1/1呼吸25	350	0:07:35
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース&ストローク一定18~20	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-P②	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ無し 足の親指くっつけて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2550</b>	<b>0:55:15</b>



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作 キック動作
- ストローク数チェック

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_11\_23  
(月)

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
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	400	0:10:40
Drill	50	×	6	1	1' 10"	キャッチアップ25 1/1呼吸25	300	0:07:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース&ストローク一定18~20	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-P②	25	×	6	1	0' 45"	プルブイ無し 足の親指くっつけて	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2450</b>	<b>0:54:50</b>



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作 キック動作
- ストローク数チェック

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_11\_23  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Kick	50	×	7	1	1' 30"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	350	0:10:30
Drill	50	×	6	1	1' 20"	キャッチアップ25 1/1呼吸25	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース&ストローク一定18~20	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-P②	25	×	6	1	0' 45"	プルブイ無し 足の親指くっつけて	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:54:55</b>



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作 キック動作
- ストローク数チェック

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_11\_23  
(月)

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
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	300	0:09:00
Drill	50	×	6	1	1' 25"	キャッチアップ25 1/1呼吸25	300	0:08:30
Swim	150	×	1	1	3' 05"	フォーミング	150	0:03:05
Main-S①	200	×	4	1	4' 00"	一定ペース&ストローク一定18~20	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-P②	25	×	6	1	0' 50"	プルブイ無し 足の親指くっつけて	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:55:05</b>



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作 キック動作
- ストローク数チェック

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_11\_23  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Kick	50	×	7	1	1' 40"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	350	0:11:40
Drill	50	×	6	1	1' 30"	キャッチアップ25 1/1呼吸25	300	0:09:00
Swim	150	×	1	1	3' 20"	フォーミング	150	0:03:20
Main-S①	200	×	3	1	4' 20"	一定ペース&ストローク一定18~20	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-P②	25	×	6	1	0' 55"	プルブイ無し 足の親指くっつけて	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:55:10</b>



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作 キック動作
- ストローク数チェック

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_11\_23  
(月)

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	50	×	6	1	1' 40"	板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	300	0:10:00
Drill	50	×	6	1	1' 40"	キャッチアップ25 1/1呼吸25	300	0:10:00
Swim	150	×	1	1	3' 40"	フォーミング	150	0:03:40
Main-S①	200	×	3	1	4' 50"	一定ペース&ストローク一定18~20	600	0:14:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-P②	25	×	6	1	0' 55"	プルブイ無し 足の親指くっつけて	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1900</b>	<b>0:55:40</b>