



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 一定ペースで

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_27  
(金)

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(プルブイ) スイム50	400	0:07:40
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板背泳ぎキック25 板キック50 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 サイドキック 左手板 右手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて 偶数 サイドキック 右手板 左手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	50	×	8	1	0' 45"	一定ペース	400	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	100	×	10	1	1' 40"	25バタフライ 75クロール	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 一定ペースで

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_27  
(金)

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' 00"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板背泳ぎキック25 板キック50 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 左手板 右手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて 偶数 サイドキック 右手板 左手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	一定ペース	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 50"	25バタフライ 75クロール	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:55:10</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 一定ペースで

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_27  
(金)

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' 20"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	400	0:08:40
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板背泳ぎキック25 板キック50 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック 左手板 右手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて 偶数 サイドキック 右手板 左手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50	×	8	1	0' 55"	一定ペース	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	1' 55"	一定ペースで	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 一定ペースで

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_27  
(金)

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' 40"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	400	0:09:20
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板背泳ぎキック25 板キック50 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 左手板 右手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて 偶数 サイドキック 右手板 左手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50	×	6	1	0' 55"	一定ペース	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	2' 00"	一定ペース	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:55:40</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 一定ペースで

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_27  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	5' 00"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	400	0:10:00
Kick	50	×	8	1	1' 40"	板背泳ぎキック25 板キック50 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:13:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 サイドキック 左手板 右手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて 偶数 サイドキック 右手板 左手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	50	×	6	1	1' 05"	一定ペース	300	0:06:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	イージー	50	0:01:30
Main-S②	100	×	5	1	2' 10"	一定ペース	500	0:10:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2100</b>	<b>0:54:40</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 一定ペースで

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
15\_11\_27  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	5' 15"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	400	0:10:30
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板背泳ぎキック25 板キック50 ※身体が沈まないように板で補助	300	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 サイドキック 左手板 右手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて 偶数 サイドキック 右手板 左手クロール キャッチからフィニッシュ5秒かけて	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	一定ペース	300	0:07:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	イージー	50	0:01:30
Main-S②	100	×	5	1	2' 20"	一定ペース	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:54:30</b>