



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 一定ペースで
 - 疲れた状態で長い距離を

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
15_12_04
(金)

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"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0'40"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットな姿勢を	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3'20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	25	×	8	1	0'40"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールのキック ハード	200	0:05:20
Main-S②	200	×	4	1	3'20"	一定ペースで	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Swim	75	×	6	1	1'20"	呼吸制限 1/9 1/7 1/3 25ずつ	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 一定ペースで
 - 疲れた状態で長い距離を

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
15_12_04
(金)

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"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットな姿勢を	150	0:04:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールのキック ハード	200	0:05:20
Main-S②	200	×	4	1	3' 30"	一定ペースで	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Swim	75	×	6	1	1' 30"	呼吸制限 1/9 1/7 1/3 25ずつ	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30



テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
15_12_04
(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 一定ペースで
- 疲れた状態で長い距離を

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"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	300	0:07:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットな姿勢を	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールのキック ハード	200	0:06:00
Main-S②	200	×	4	1	3' 45"	一定ペースで	800	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Swim	75	×	4	1	1' 40"	呼吸制限 1/9 1/7 1/3 25ずつ	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:40



テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
15_12_04
(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 一定ペースで
- 疲れた状態で長い距離を

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"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	300	0:07:30
Kick	25	×	6	1	0' 45"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットな姿勢を	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールのキック ハード	200	0:06:00
Main-S②	200	×	4	1	3' 55"	一定ペースで	800	0:15:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Swim	75	×	4	1	1' 45"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25ずつ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 一定ペースで
 - 疲れた状態で長い距離を

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
15_12_04
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 20"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	300	0:08:00
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットな姿勢を	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールのキック ハード	200	0:06:40
Main-S②	200	×	3	1	4' 20"	一定ペースで	600	0:13:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	50	0:01:30
Swim	75	×	4	1	2' 00"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25ずつ	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:30



テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
15_12_04
(金)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 一定ペースで
- 疲れた状態で長い距離を

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"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ) スイム50	200	0:06:00
Kick	25	×	6	1	0' 55"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※左右対称にフラットな姿勢を	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライの手クロールのキック ハード 偶数 平泳ぎの手クロールのキック ハード	150	0:05:00
Main-S②	200	×	3	1	4' 50"	一定ペースで	600	0:14:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Swim	75	×	4	1	2' 10"	呼吸制限 1/7 1/5 1/3 25ずつ	300	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:25