



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- クロール以外も

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_12\_14  
(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
Drill	25	×	10	1	0'40"	バタフライ 右手 左手 両手 ※できるだけ大きな動作で タイミングを取る	250	0:06:40
Kick	50	×	8	1	1'20"	板背泳ぎキック25 板クロールキック25	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3'20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	100	×	8	1	1'40"	奇数 Fr 偶数 バタフライ25 クロール75	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0'40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	50	×	10	1	0'45"	1/3呼吸	500	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2750</b>	<b>0:55:10</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- クロール以外も

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_12\_14  
(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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ 右手 左手 両手 ※できるだけ大きな動作で タイミングを取る	200	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板背泳ぎキック25 板クロールキック25	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100	×	7	1	1' 50"	奇数 Fr 偶数 バタフライ25 クロール75	700	0:12:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	1/3呼吸	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:55:30</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- クロール以外も

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_12\_14  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライ 右手 左手 両手 ※できるだけ大きな動作で タイミングを取る	200	0:06:40
Kick	50	×	7	1	1' 30"	板背泳ぎキック25 板クロールキック25	350	0:10:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	6	1	2' 00"	奇数 Fr 偶数 バタフライ25 クロール75	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 55"	1/3呼吸	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2350</b>	<b>0:55:25</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- クロール以外も

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_12\_14  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	7	1	1' 15"	チョイス	350	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライ 右手 左手 両手 ※できるだけ大きな動作で タイミングを取る	200	0:06:40
Kick	50	×	7	1	1' 40"	板背泳ぎキック25 板クロールキック25	350	0:11:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100	×	6	1	2' 05"	奇数 Fr 偶数 バタフライ25 クロール75	600	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	1	0' 55"	1/3呼吸	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:55:15</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- クロール以外も

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_12\_14  
(月)

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"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	バタフライ 右手 左手 両手 ※できるだけ大きな動作で タイミングを取る	200	0:07:20
Kick	50	×	6	1	1' 45"	板背泳ぎキック25 板クロールキック25	300	0:10:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 15"	奇数 Fr 偶数 バタフライ25 クロール75	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	50	×	5	1	1' 05"	1/3呼吸	250	0:05:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2050</b>	<b>0:55:15</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- クロール以外も

スタミナ  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_12\_14  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 30"	チョイス	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	バタフライ 右手 左手 両手 ※できるだけ大きな動作で タイミングを取る	200	0:07:20
Kick	50	×	6	1	1' 45"	板背泳ぎキック25 板クロールキック25	300	0:10:30
Swim	150	×	1	1	3' 40"	フォーミング	150	0:03:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	奇数 Fr 偶数 バタフライ25 クロール75	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 20"	1/3呼吸	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1900</b>	<b>0:55:20</b>