



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_21
(月)

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)50 スイム50	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める 偶数 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める	200	0:05:20
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板なし バタフライキック	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	200IM 200フリー	1200	0:22:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	200	×	2	1	3' 30"	呼吸制限 100 _元 ずつ 1/5 1/3	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_21
(月)

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' 10"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める 偶数 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める	200	0:05:20
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板なし バタフライキック	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	400	×	3	1	7' 40"	バタフライ25 平泳ぎ25 クロール350	1200	0:23:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	200	×	1	1	3' 45"	呼吸制限 100 _米 ずつ 1/5 1/3	200	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_21
(月)

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' 30"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める 偶数 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める	200	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板なし バタフライキック	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	400	×	2	1	8' 00"	バタフライ25 平泳ぎ25 クロール350	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	200	×	2	1	3' 50"	呼吸制限 100 _{未満} ずつ 1/5 1/3	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:15



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_21
(月)

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' 45"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める 偶数 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める	200	0:06:00
Kick	25	×	6	1	0' 45"	板なし バタフライキック	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	400	×	2	1	8' 30"	バタフライ25 平泳ぎ25 クロール350	800	0:17:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	200	×	2	1	4' 10"	呼吸制限 100 _秒 ずつ 1/5 1/3	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_21
(月)

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)50 スイム50	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める 偶数 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める	200	0:06:40
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板なし バタフライキック	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	400	×	2	1	9' 10"	バタフライ25 平泳ぎ25 クロール350	800	0:18:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	200	×	1	1	4' 30"	呼吸制限 100 _米 ずつ 1/5 1/3	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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_21
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	5' 30"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	200	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める 偶数 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外側を向いた時一度止める	200	0:07:20
Kick	25	×	8	1	0' 55"	板なし バタフライキック	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	400	×	2	1	9' 30"	バタフライ25 平泳ぎ25 クロール350	800	0:19:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	200	×	1	1	4' 50"	呼吸制限 100 _米 ずつ 1/5 1/3	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:45