



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キック動作

筋持久力
高田馬場

スピード

スタミナ
15_12_25
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	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	50	×	8	1	0' 45"	一定ペース	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 10"	一定ペース(奇数 25バタフライ50Fr)	600	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S③	100	×	6	1	1' 40"	一定ペース(偶数 25バタフライ75クロール)	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キック動作

筋持久力
高田馬場

スピード

スタミナ
15_12_25
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 10"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	偶数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:06:00
Kick	25	×	6	1	0' 40"	板なし バタフライキック	150	0:04:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	一定ペース	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 15"	一定ペース	450	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S③	100	×	6	1	1' 50"	一定ペース	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キック動作

筋持久力
高田馬場

スピード

スタミナ
15_12_25
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 20"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	偶数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:06:40
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	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	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S②	75	×	6	1	1' 25"	一定ペース	450	0:08:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S③	100	×	4	1	1' 55"	一定ペース	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キック動作

筋持久力
高田馬場

スピード

スタミナ
15_12_25
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	偶数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	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	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50	×	8	1	1' 00"	一定ペース	400	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S②	75	×	6	1	1' 30"	一定ペース	450	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:10
Main-S③	100	×	4	1	2' 00"	一定ペース	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キック動作

筋持久力
高田馬場

スピード

スタミナ
15_12_25
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 30"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	偶数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:07:20
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' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50	×	6	1	1' 05"	一定ペース	300	0:06:30
Swim	50	×	1	1	1' 15"	ゆっくり 呼吸整えて	50	0:01:15
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	一定ペース	450	0:10:30
Swim	50	×	1	1	1' 15"	ゆっくり 呼吸整えて	50	0:01:15
Main-S③	100	×	4	1	2' 10"	一定ペース	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- キック動作

筋持久力
高田馬場

スピード

スタミナ
15_12_25
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 40"	スイム50 板キック50 プル(プルブイ)50 スイム50	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	偶数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	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' 50"	フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	50	×	5	1	1' 15"	一定ペース	250	0:06:15
Swim	50	×	1	1	1' 30"	ゆっくり 呼吸整えて	50	0:01:30
Main-S②	75	×	4	1	1' 55"	一定ペース	300	0:07:40
Swim	50	×	1	1	1' 30"	ゆっくり 呼吸整えて	50	0:01:30
Main-S③	100	×	4	1	2' 20"	一定ペース	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:05