

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_11
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 4種目バランスよく

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:05:20
Main-S①	50	×	10	1	0' 45"	一定ペース	500	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	20	1	0' 20"	一定ペース	500	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S③	50	×	4	3	1' 00"	IM1本ずつ 繰り返し	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:52:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 4種目バランスよく

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_11
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 20"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	一定ペース	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	18	1	0' 25"	一定ペース	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S③	50	×	4	3	1' 05"	IM1本ずつ 繰り返し	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 4種目バランスよく

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_11
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 40"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:00
Main-S①	50	×	10	1	0' 55"	一定ペース	500	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	18	1	0' 25"	一定ペース	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S③	50	×	4	2	1' 10"	IM1本ずつ 繰り返し	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 4種目バランスよく

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_11
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 00"	一定ペース	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	25	×	14	1	0' 30"	一定ペース	350	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S③	50	×	4	2	1' 20"	IM1本ずつ 繰り返し	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 4種目バランスよく

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_11
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 10"	一定ペース	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	25	×	12	1	0' 35"	一定ペース	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S③	50	×	4	2	1' 30"	IM1本ずつ 繰り返し	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 4種目バランスよく

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_11
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	7' 30"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	150	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:07:20
Main-S①	50	×	6	1	1' 20"	一定ペース	300	0:08:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	呼吸整えて	50	0:01:30
Main-S②	25	×	10	1	0' 35"	一定ペース	250	0:05:50
Swim	25	×	2	1	0' 45"	呼吸整えて	50	0:01:30
Main-S③	50	×	4	2	1' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	400	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:30