

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_18
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で肘を引っ張る	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	平泳ぎの手 キックは何でもOK ※水を掴む	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	400	×	4	1	7' 00"	200IM 200フリー	1600	0:28:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	呼吸制限1/5	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:40

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_18
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 4種目バランスよく



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"	奇数 右手クロール 左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で肘を引っ張る	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	平泳ぎの手 キックは何でもOK ※水を掴む	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	400	×	3	1	7' 20"	100IM 300フリー	1200	0:22:00
Swim	300	×	1	1	5' 30"	呼吸制限1/5	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:50

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_18
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 4種目バランスよく



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"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で肘を引っ張る	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	平泳ぎの手 キックは何でもOK ※水を掴む	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	100IM 300フリー	1200	0:24:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	呼吸制限1/5	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_18
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 4種目バランスよく



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"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で肘を引っ張る	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	平泳ぎの手 キックは何でもOK ※水を掴む	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 20"	100IM 300フリー	1200	0:25:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	呼吸制限1/5	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_18
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 4種目バランスよく



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で肘を引っ張る	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	平泳ぎの手 キックは何でもOK ※水を掴む	200	0:07:20
Swim	150	×	1	1	3' 10"	フォーミング	150	0:03:10
Main-S①	400	×	3	1	9' 00"	バタフライ25 平泳ぎ25 クロール350	1200	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	呼吸制限1/5	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:30

スタミナ
高田馬場

テクニック

筋持久力
16_01_18
(月)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 4種目バランスよく



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"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 左手で肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で肘を引っ張る	200	0:07:20
Drill	25	×	10	1	0' 55"	平泳ぎの手 キックは何でもOK ※水を掴む	250	0:09:10
Swim	150	×	1	1	4' 00"	フォーミング	150	0:04:00
Main-S①	400	×	2	1	10' 00"	バタフライ25 平泳ぎ25 クロール350	800	0:20:00
Swim	200	×	1	1	5' 00"	呼吸制限1/5	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:30