

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_01_22
(金)

【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	75	×	6	1	1' 20"	25グライドキック 50スイム	450	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5バタフライキック 12.5グライドキック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック 6秒チェンジ ※身体がしっかりと横を向いた状態を作る	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	6	0' 50"	バタフライ25 クロール25	300	0:05:00
	50	×	1	6	0' 55"	平泳ぎ25 クロール25	300	0:05:30
	50	×	1	6	1' 00"	クロール 繰り返し	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	ストローク制限16~18 ビルドアップ ※ストローク数を変えないようにスピードアップ しっかり自分でストローク数を数えよう	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:00

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_01_22
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	75	×	6	1	1' 30"	25グライドキック 50スイム	450	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	12.5バタフライキック 12.5グライドキック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック 6秒チェンジ ※身体がしっかりと横を向いた状態を作る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50	×	1	5	0' 55"	バタフライ25 クロール25	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 00"	平泳ぎ25 クロール25	250	0:05:00
	50	×	1	5	1' 05"	クロール 繰り返し	250	0:05:25
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	ストローク制限16~18 ビルドアップ ※ストローク数を変えないようにスピードアップ しっかり自分でストローク数を数えよう	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:50

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_01_22
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	75	×	6	1	1' 40"	25グライドキック 50スイム	450	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	12.5バタフライキック 12.5グライドキック	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	サイドキック 6秒チェンジ ※身体がしっかりと横を向いた状態を作る	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50	×	1	5	1' 00"	バタフライ25 クロール25	250	0:05:00
	50	×	1	5	1' 05"	平泳ぎ25 クロール25	250	0:05:25
	50	×	1	5	1' 10"	クロール 繰り返し	250	0:05:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 40"	ストローク制限16~18 ビルドアップ ※ストローク数を変えないようにスピードアップ しっかり自分でストローク数を数えよう	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:15

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_01_22
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	75	×	4	1	1' 45"	25グライドキック 50スイム	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	12.5バタフライキック 12.5グライドキック	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	サイドキック 6秒チェンジ ※身体がしっかりと横を向いた状態を作る	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 05"	バタフライ25 クロール25	250	0:05:25
	50	×	1	5	1' 10"	平泳ぎ25 クロール25	250	0:05:50
	50	×	1	5	1' 15"	クロール 繰り返し	250	0:06:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	ストローク制限16~18 ビルドアップ ※ストローク数を変えないようにスピードアップ しっかり自分でストローク数を数えよう	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_01_22
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	75	×	4	1	1' 50"	25グライドキック 50スイム	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	12.5バタフライキック 12.5グライドキック	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック 6秒チェンジ ※身体がしっかりと横を向いた状態を作る	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 15"	バタフライ25 クロール25	200	0:05:00
	50	×	1	4	1' 20"	平泳ぎ25 クロール25	200	0:05:20
	50	×	1	4	1' 30"	クロール 繰り返し	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	2' 00"	ストローク制限16~18 ビルドアップ ※ストローク数を変えないようにスピードアップ しっかり自分でストローク数を数えよう	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:50

テクニック
高田馬場

スピード

スタミナ
16_01_22
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	75	×	4	1	2' 00"	25グライドキック 50スイム	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	12.5バタフライキック 12.5グライドキック	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック 6秒チェンジ ※身体がしっかりと横を向いた状態を作る	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 20"	バタフライ25 クロール25	200	0:05:20
	50	×	1	4	1' 30"	平泳ぎ25 クロール25	200	0:06:00
	50	×	1	4	1' 40"	クロール 繰り返し	200	0:06:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	50	0:01:30
Main-S②	75	×	4	1	2' 10"	ストローク制限16~18 ビルドアップ ※ストローク数を変えないようにスピードアップ しっかり自分でストローク数を数えよう	300	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:50