

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_01\_29  
(金)

- 【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	200	×	2	1	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	平泳ぎの手 キックは何でもOK	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:04:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100	×	1	2	1' 40"	1分40ベース	200	0:03:20
	200	×	1	2	3' 20"	↓	400	0:06:40
	300	×	1	2	5' 00"	↓	600	0:10:00
	400	×	1	2	6' 40"	↓ レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:56:30

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_01\_29  
(金)

- 【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	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎの手 キックは何でもOK	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100	×	1	2	1' 50"	1分50ベース	200	0:03:40
	200	×	1	2	3' 40"	↓	400	0:07:20
	300	×	1	2	5' 30"	↓	600	0:11:00
	400	×	1	2	7' 20"	↓ レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:15

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_01\_29  
(金)

- 【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	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎの手 キックは何でもOK	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	200	×	1	2	3' 50"	1分55ベース	400	0:07:40
	300	×	1	2	5' 45"	↓	600	0:11:30
	400	×	1	2	7' 40"	↓ レスト60"	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:45

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_01\_29  
(金)

- 【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	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎの手 キックは何でもOK	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	200	×	1	2	4' 00"	2分ベース	400	0:08:00
	300	×	1	2	6' 00"	↓	600	0:12:00
	400	×	1	2	8' 00"	↓	800	0:16:00
						レスト60"	0	0:00:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:20

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_01\_29  
(金)

- 【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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	平泳ぎの手 キックは何でもOK	200	0:07:20
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
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	100	×	1	2	2' 10"	2分10ベース	200	0:04:20
	200	×	1	2	4' 20"	↓	400	0:08:40
	400	×	1	2	8' 40"	↓	800	0:17:20
						レスト60"	0	0:00:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_01\_29  
(金)

- 【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	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	平泳ぎの手 キックは何でもOK	200	0:07:20
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
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	100	×	1	2	2' 20"	2分20ベース	200	0:04:40
	200	×	1	2	4' 40"	↓	400	0:09:20
	300	×	1	2	7' 00"	↓	600	0:14:00
						レスト60"	0	0:00:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:00