



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

スタミナ
16_02_15
(月)

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
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチポイント+リカバリーポイント3秒静止 ※入水とフィニッシュが同時になるように	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング 動作確認	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:05:20
Main-S①	300	×	5	1	5' 15"	ストローク制限 18~20 ※できるだけストローク数を数えて泳ごう	1500	0:26:15
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:45



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

スタミナ
16_02_15
(月)

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
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチポイント+リカバリーポイント3秒静止 ※入水とフィニッシュが同時になるように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング 動作確認	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:06:00
Main-S①	300	×	4	1	5' 30"	ストローク制限 18~20 ※できるだけストローク数を数えて泳ごう	1200	0:22:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

スタミナ
16_02_15
(月)

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
	25	×	8	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチポイント+リカバリーポイント3秒静止 ※入水とフィニッシュが同時になるように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング 動作確認	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:06:00
Main-S①	300	×	4	1	5' 50"	ストローク制限 18~20 ※できるだけストローク数を数えて泳ごう	1200	0:23:20
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:40



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

スタミナ
16_02_15
(月)

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
	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチポイント+リカバリーポイント3秒静止 ※入水とフィニッシュが同時になるように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング 動作確認	100	0:02:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	150	0:05:00
Main-S①	300	×	4	1	6' 10"	ストローク制限 18~20 ※できるだけストローク数を数えて泳ごう	1200	0:24:40
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:00



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●リカバリー意識

筋持久力
高田馬場

テクニック

スタミナ
16_02_15
(月)

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
	25	×	8	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチポイント+リカバリーポイント3秒静止 ※入水とフィニッシュが同時になるように	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング 動作確認	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:06:40
Main-S①	300	×	3	1	6' 50"	ストローク制限 18~20 ※できるだけストローク数を数えて泳ごう	900	0:20:30
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:10



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●リカバリー意識

筋持久力
 高田馬場

テクニック

スタミナ
 16_02_15
 (月)

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
	25	×	8	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチポイント+リカバリーポイント3秒静止 ※入水とフィニッシュが同時になるように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング 動作確認	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:07:20
Main-S①	300	×	3	1	7' 10"	ストローク制限 18~20 ※できるだけストローク数を数えて泳ごう	900	0:21:30
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:20