



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_02_19
(金)

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' 30"	25グライドキック 50スイム	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手板 左手クロール ショルダータッチ 3秒静止 偶数 左手板 右手クロール ショルダータッチ 3秒静止	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"	サイドキック 6回チェンジ	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	6	0' 55"	バタフライ	300	0:05:30
	50	×	1	6	1' 00"	平泳ぎ	300	0:06:00
	50	×	1	6	1' 05"	クロール	300	0:06:30
					繰り返し			
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	10	1	0' 45"	一定ペース	500	0:07:30
						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							2650	0:54:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_02_19
(金)

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' 40"	25グライドキック 50スイム	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手板 左手クロール ショルダータッチ 3秒静止 偶数 左手板 右手クロール ショルダータッチ 3秒静止	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング 動作確認	200	0:03:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	サイドキック 6回チェンジ	150	0:04:30
Main-S①	50	×	1	6	1' 00"	バタフライ	300	0:06:00
	50	×	1	6	1' 05"	平泳ぎ	300	0:06:30
	50	×	1	6	1' 10"	クロール 繰り返し	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	一定ペース	400	0:06:40
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							2500	0:55:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_02_19
(金)

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' 45"	25グライドキック 50スイム	450	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手板 左手クロール ショルダータッチ 3秒静止 偶数 左手板 右手クロール ショルダータッチ 3秒静止	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	×	6	1	0' 50"	サイドキック 6回チェンジ	150	0:05:00
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' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	0' 55"	一定ペース	300	0:05:30
						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							2250	0:54:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_02_19
(金)

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' 50"	25グライドキック 50スイム	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手板 左手クロール ショルダータッチ 3秒静止 偶数 左手板 右手クロール ショルダータッチ 3秒静止	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング 動作確認	200	0:04:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	サイドキック 6回チェンジ	150	0:05:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 10"	バタフライ25 クロール25	250	0:05:50
	50	×	1	5	1' 15"	平泳ぎ25 クロール25	250	0:06:15
	50	×	1	5	1' 20"	クロール 繰り返し	250	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	1' 00"	一定ペース	300	0:06:00
						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							2100	0:53:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_02_19
(金)

E

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	×	8	1	0' 50"	奇数 右手板 左手クロール ショルダータッチ 3秒静止 偶数 左手板 右手クロール ショルダータッチ 3秒静止	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング 動作確認	200	0:04:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック 6回チェンジ	150	0:05:30
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	×	2	1	0' 40"	ゆっくり	50	0:01:20
Main-S②	50	×	8	1	1' 10"	一定ペース	400	0:09:20
						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							2000	0:54:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- リカバリー動作意識

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_02_19
(金)

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' 10"	25グライドキック 50スイム	300	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手板 左手クロール ショルダータッチ 3秒静止 偶数 左手板 右手クロール ショルダータッチ 3秒静止	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング 動作確認	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック 6回チェンジ	150	0:05:30
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	50	0:01:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 20"	一定ペース	200	0:05:20
						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							1800	0:54:20