



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●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_26
 (金)

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"	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のタイミング	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 リカバリー動作確認	200	0:05:20
Main-S①	200	×	8	1	3' 45"	奇数 IM 偶数 クロール	1600	0:30:00
						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							2700	0:55:10



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●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_26
 (金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	7	1	1' 05"	チョイス	350	0:07:35
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のタイミング	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"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	150	0:04:30
Main-S①	200	×	8	1	3' 55"	奇数 IM100 クロール100 偶数 クロール	1600	0:31:20
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							2600	0:55:25



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●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_26
(金)

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' 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のタイミング	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"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	150	0:05:00
Main-S①	200	×	7	1	4' 10"	奇数 IM100 クロール100 偶数 クロール	1400	0:29:10
						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							2350	0:54:10



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●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_26
 (金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
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のタイミング	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"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	150	0:05:00
Main-S①	200	×	7	1	4' 20"	奇数 IM100 クロール100 偶数 クロール	1400	0:30:20
						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							2300	0:55:35



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●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_26
 (金)

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"	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のタイミング	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	×	6	1	0' 55"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	150	0:05:30
Main-S①	200	×	6	1	4' 50"	奇数 バタフライ25 平泳ぎ25 クロール150 偶数 クロール	1200	0:29:00
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							2050	0:54:50



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●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_26
 (金)

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	×	6	1	1' 00"	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のタイミング	150	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング 動作確認	100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	1/1呼吸 リカバリー動作確認	150	0:05:30
Main-S①	200	×	6	1	5' 10"	奇数 バタフライ25 平泳ぎ25 クロール150 偶数 クロール	1200	0:31:00
						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							1900	0:54:00