



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_03_07
(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
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"	リアスカーリング	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	×	8	1	0' 40"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	フォーミング	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 50"	スイム	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 45"	ハード 繰り返し	200	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	1	3	2' 00"	フォーミング	300	0:06:00
	100	×	1	3	1' 50"	スイム	300	0:05:30
	100	×	1	3	1' 40"	ハード 繰り返し	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_03_07
(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
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	リアスカーリング	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング 動作確認	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	3	1' 05"	フォーミング	150	0:03:15
	50	×	1	3	0' 55"	スイム	150	0:02:45
	50	×	1	3	0' 50"	ハード 繰り返す	150	0:02:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	1	3	2' 05"	フォーミング	300	0:06:15
	100	×	1	3	1' 55"	スイム	300	0:05:45
	100	×	1	3	1' 45"	ハード 繰り返す	300	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_03_07
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング	200	0:06:40
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"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	3	1' 10"	フォーミング	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 00"	スイム	150	0:03:00
	50	×	1	3	0' 55"	ハード 繰り返す	150	0:02:45
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	100	×	1	3	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
	100	×	1	3	2' 00"	スイム	300	0:06:00
	100	×	1	3	1' 50"	ハード 繰り返す	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_03_07
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill-P	25	×	6	1	0' 50"	リアスカーリング	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング 動作確認	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 15"	フォーミング	150	0:03:45
	50	×	1	3	1' 05"	スイム	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 00"	ハード	150	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	繰り返す ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	100	×	1	3	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
	100	×	1	3	2' 05"	スイム	300	0:06:15
	100	×	1	3	1' 55"	ハード 繰り返す	300	0:05:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_03_07
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"	リアスカーリング	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	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 20"	フォーミング	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 10"	スイム	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 05"	ハード 繰り返し	150	0:03:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	100	×	1	2	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
	100	×	1	2	2' 10"	スイム	200	0:04:20
	100	×	1	2	2' 00"	ハード 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_03_07
(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
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"	リアスカーリング	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	×	10	1	0' 55"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	250	0:09:10
Main-S①	50	×	1	2	1' 30"	フォーミング	100	0:03:00
	50	×	1	2	1' 20"	スイム	100	0:02:40
	50	×	1	2	1' 10"	ハード 繰り返す	100	0:02:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	100	×	1	2	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
	100	×	1	2	2' 20"	スイム	200	0:04:40
	100	×	1	2	2' 10"	ハード 繰り返す	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:30