



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プッシュ動作

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_03\_14  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	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	300	×	6	1	5' 00"	奇数 スイム 偶数 プルバイ	1800	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:40



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プッシュ動作

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_03\_14  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:05:20
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	300	×	6	1	5' 20"	奇数 スイム 偶数 プルバイ	1800	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:30



【テーマ】  
 ●インターバル(ロング)  
 ●プッシュ動作

筋持久力  
 高田馬場

スタミナ

テクニック  
 16\_03\_14  
 (月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill-P	25	×	10	1	0' 45"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	250	0:07:30
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	300	×	5	1	5' 40"	奇数 スイム 偶数 プルバイ	1500	0:28:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:20



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プッシュ動作

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_03\_14  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング 動作確認	200	0:04:10
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	300	×	5	1	5' 55"	奇数 スイム 偶数 プルバイ	1500	0:29:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:30



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プッシュ動作

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_03\_14  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング 動作確認	200	0:04:30
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	300	×	4	1	6' 20"	奇数 スイム 偶数 プルバイ	1200	0:25:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:53:10</b>



【テーマ】  
 ●インターバル(ロング)  
 ●プッシュ動作

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_03\_14  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"	ダブルロングドック ※キャッチからフィニッシュまで	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' 55"	板クロール 顔上げ フィニッシュ	200	0:07:20
Main-S①	300	×	4	1	6' 50"	奇数 スイム 偶数 プルバイ	1200	0:27:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40