



【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

スピード

テクニック
16_03_18
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ダブルロングドック ※キックを止めないように	200	0:05:20
Main-S①	100	×	3	3	1' 30"	ハード!! (2本目IM) レスト60"	900	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返す	300	0:08:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく リラックスして フォーミング	100	0:04:00
						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	0:52:20



【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

スピード

テクニック
16_03_18
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	150	0:04:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック ※キックを止めないように	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 40"	ハード!! (2本目IM) レスト60"	900	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返す	300	0:08:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく リラックスして フォーミング	100	0:04:00
						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							2450	0:53:20



【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

スピード

テクニック
16_03_18
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 20"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	150	0:04:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ダブルロングドック ※キックを止めないように	150	0:04:30
Main-S①	100	×	3	3	1' 45"	ハード!! (2本目IM) レスト60"	900	0:15:45
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返す	300	0:08:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく リラックスして フォーミング	100	0:04:00
						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							2400	0:53:05



【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

スピード

テクニック
16_03_18
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ダブルロングドック ※キックを止めないように	150	0:05:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 50"	ハード!! (2本目IM) レスト60"	900	0:16:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	IM1本ずつ 繰り返す	200	0:06:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく リラックスして フォーミング	100	0:04:00
						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							2250	0:52:40



【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

スピード

テクニック
16_03_18
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 30"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ダブルロングドック ※キックを止めないように	150	0:05:00
Main-S①	100	×	3	3	2' 00"	ハード!! (2本目IM) レスト60"	900	0:18:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	IM1本ずつ	100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	呼吸少なく リラックスして フォーミング	100	0:04:00
						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							2150	0:52:50



【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

スピード

テクニック
16_03_18
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 50"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ダブルロングドック ※キックを止めないように	150	0:05:30
Main-S①	100	×	3	3	2' 10"	ハード!! (2本目IM) レスト60"	900	0:19:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	25	×	4	1	0' 50"	IM1本ずつ 繰り返す	100	0:03:20
Drill	25	×	2	1	1' 00"	呼吸少なく リラックスして フォーミング	50	0:02:00
						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	0:53:40