



【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_25
(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"	板クロール 顔上げ	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"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:05:20
Main-S①	400	×	4	1	6' 00"	スタート後+ターン後は5 _分 ラインまでストリームラインを作ろう	1600	0:24:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	脱力した状態で ゆっくりスイム	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:10



【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_25
(金)

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	25	×	6	1	0' 40"	板クロール 顔上げ	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' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	150	0:05:00
Main-S①	400	×	4	1	7' 10"	スタート後+ターン後は5 _分 ラインまでストリームラインを作ろう	1600	0:28:40
Drill	25	×	4	1	0' 50"	脱力した状態で ゆっくりスイム	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:30



【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_25
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	板クロール 顔上げ	150	0:04:30
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	7' 30"	スタート後+ターン後は5 _分 ラインまでストリームラインを作ろう	1200	0:22:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	脱力した状態で ゆっくりスイム	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:30



【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_25
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール 顔上げ	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:07:20
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	スタート後+ターン後は5線ラインまでストリームラインを作ろう	1200	0:24:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	脱力した状態で ゆっくりスイム	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:30



【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_25
(金)

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	25	×	6	1	0' 50"	板クロール 顔上げ	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	150	0:05:30
Main-S①	400	×	3	1	8' 20"	スタート後+ターン後は5 _分 ラインまでストリームラインを作ろう	1200	0:25:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	脱力した状態で ゆっくりスイム	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:10



【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_25
(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	0' 55"	板クロール 顔上げ	150	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	150	0:05:30
Main-S①	400	×	3	1	8' 50"	スタート後+ターン後は5 _分 ラインまでストリームラインを作ろう	1200	0:26:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	脱力した状態で ゆっくりスイム	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:50