



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 30"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ ※前で手を止めて フォームチェック	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100	×	12	1	1' 40"	一定ペースで	1200	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	5	0' 40"	繰り返し	250	0:03:20
	50	×	1	5	0' 50"		250	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 1ストロークに5秒かけて	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ※前で手を止めて フォームチェック	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100	×	10	1	1' 45"	一定ペースで	1000	0:17:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	4	0' 45"	繰り返し	200	0:03:00
	50	×	1	4	0' 55"		200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 1ストロークに5秒かけて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ ※前で手を止めて フォームチェック	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100	×	10	1	1' 50"	一定ペースで	1000	0:18:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	4	0' 45"	繰り返し	200	0:03:00
	50	×	1	4	0' 55"		200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 1ストロークに5秒かけて	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ ※前で手を止めて フォームチェック	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100	×	10	1	1' 55"	一定ペースで	1000	0:19:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	4	0' 50"	繰り返し	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"		200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	板クロール 1ストロークに5秒かけて	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ ※前で手を止めて フォームチェック	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100	×	8	1	2' 05"	一定ペースで	800	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	4	1' 05"	繰り返し	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 15"		200	0:05:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	板クロール 1ストロークに5秒かけて	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

筋持久力
高田馬場

スタミナ

スピード
16_04_04
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 50"	チョイス	400	0:09:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ ※前で手を止めて フォームチェック	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 15"	一定ペースで	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	4	1' 10"	繰り返し	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 20"		200	0:05:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	板クロール 1ストロークに5秒かけて	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30