



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●動作確認

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_04\_11  
(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	0' 55"	チョイス	400	0:07:20
Drill-K	25	×	8	1	0' 40"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 40"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	けのび5 <sub>分</sub> グライドキック12.5まで スイム12.5	200	0:05:20
Main-S①	200	×	9	1	3' 30"	奇数 クロール 偶数 IM	1800	0:31:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:50



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●動作確認

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_04\_11  
(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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび5 <sub>分</sub> グライドキック12.5まで スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	200	×	8	1	3' 45"	奇数 クロール 偶数 IM	1600	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:40



【テーマ】  
 ●インターバル(ロング)  
 ●動作確認

筋持久力  
 高田馬場

スタミナ

テクニック  
 16\_04\_11  
 (月)

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' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび5 <sub>分</sub> グライドキック12.5まで スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	200	×	7	1	3' 50"	奇数 クロール 偶数 バタフライ25 クロール175	1400	0:26:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:30



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●動作確認

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_04\_11  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	7	1	1' 10"	チョイス	350	0:08:10
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	けのび5 <sub>分</sub> グライドキック12.5まで スイム12.5	150	0:05:00
Main-S①	200	×	7	1	4' 00"	奇数 クロール 偶数 バタフライ25 クロール175	1400	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:00



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●動作確認

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_04\_11  
(月)

E

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-K	25	×	8	1	0' 50"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	けのび5 <sub>分</sub> グライドキック12.5まで スイム12.5	200	0:06:40
Main-S①	200	×	6	1	4' 20"	奇数 クロール 偶数 バタフライ25 クロール175	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●動作確認

筋持久力  
高田馬場

スタミナ

テクニック  
16\_04\_11  
(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-K	25	×	8	1	0' 55"	左手板 右手クロール 6回キック 右手3回 右手板 左手クロール 6回キック 左手3回	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	けのび5 <sub>分</sub> グライドキック12.5まで スイム12.5	150	0:05:00
Main-S①	200	×	6	1	4' 45"	奇数 クロール 偶数 バタフライ25 クロール175	1200	0:28:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50