



【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

スピード

スタミナ
16_04_15
(金)

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' 20"	チョイス	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	5スイムクロール 5スイム背泳ぎ ※ローリングしながら反転	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"	キャッチスカーリング	200	0:05:20
Main-S①	100	×	22	1	1' 30"	奇数 クロール 偶数 1/5呼吸か1/3呼吸	2200	0:33:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:56:50



【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

スピード

スタミナ
16_04_15
(金)

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"	5スイムクロール 5スイム背泳ぎ ※ローリングしながら反転	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"	キャッチスカーリング	200	0:06:00
Main-S①	100	×	16	1	1' 45"	奇数 クロール 偶数 1/5呼吸か1/3呼吸	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	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

スピード

スタミナ
16_04_15
(金)

C

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' 45"	5スイムクロール 5スイム背泳ぎ ※ローリングしながら反転	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' 50"	キャッチスカーリング	200	0:06:40
Main-S①	100	×	14	1	1' 55"	奇数 クロール 偶数 1/5呼吸か1/3呼吸	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(ショート)
- 動作確認

筋持久力
高田馬場

スピード

スタミナ
16_04_15
(金)

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' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	5スイムクロール 5スイム背泳ぎ ※ローリングしながら反転	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング	150	0:05:00
Main-S①	100	×	14	1	2' 05"	奇数 クロール 偶数 1/5呼吸か1/3呼吸	1400	0:29:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:40



【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

スピード

スタミナ
16_04_15
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	5スイムクロール 5スイム背泳ぎ ※ローリングしながら反転	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング	150	0:05:00
Main-S①	100	×	14	1	2' 10"	奇数 クロール 偶数 1/5呼吸か1/3呼吸	1400	0:30:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:50



【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

スピード

スタミナ
16_04_15
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 45"	チョイス	200	0:04:45
Drill	25	×	6	1	0' 55"	5スイムクロール 5スイム背泳ぎ ※ローリングしながら反転	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"	キャッチスカーリング	150	0:05:30
Main-S①	100	×	13	1	2' 20"	奇数 クロール 偶数 1/5呼吸か1/3呼吸	1300	0:30:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:05