



【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\_22  
(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"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識	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"	ドルフィンクロール	200	0:05:20
Main-S①	400	×	5	1	6'00"	奇数 スイム 偶数 Pull	2000	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	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\_22  
(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	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識	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"	ドルフィンクロール	200	0:06:00
Main-S①	400	×	4	1	6' 50"	奇数 スイム 偶数 Pull	1600	0:27:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:40



【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\_22  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識	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"	ドルフィンクロール	200	0:06:00
Main-S①	400	×	4	1	7' 20"	奇数 スイム 偶数 Pull	1600	0:29:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:20



【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\_22  
(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' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ドルフィンクロール	150	0:04:30
Main-S①	400	×	4	1	7' 30"	奇数 スイム 偶数 Pull	1600	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:40



【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\_22  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チヨイス	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ドルフィンクロール	150	0:05:00
Main-S①	400	×	4	1	8' 30"	奇数 スイム 偶数 Pull	1600	0:34:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:35



【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\_22  
(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	×	8	1	0' 55"	奇数 左手体側 右手クロール 偶数 右手体側 左手クロール ※ローリング意識	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"	ドルフィンクロール	150	0:05:00
Main-S①	400	×	3	1	9' 20"	奇数 スイム 偶数 Pull	1200	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:20