



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_02  
(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	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	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"	奇数 左手体側右手スイム 偶数 右手体側左手スイム ※ローリング意識	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	6	0' 45"	スピードアップ	300	0:04:30
	50	×	1	6	0' 50"	スイム	300	0:05:00
	50	×	1	6	1' 00"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	4	0' 50"	バタフライ25 クロール25	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 55"	平泳ぎ25 クロール25	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 00"	クロール 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_02  
(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' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手体側右手スイム 偶数 右手体側左手スイム ※ローリング意識	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	6	0' 45"	スピードアップ	300	0:04:30
	50	×	1	6	0' 50"	スイム	300	0:05:00
	50	×	1	6	1' 00"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	4	0' 50"	バタフライ25 クロール25	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	平泳ぎ25 クロール25	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 05"	クロール 繰り返し	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_02  
(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' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	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"	奇数 左手体側右手スイム 偶数 右手体側左手スイム ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	0' 50"	スピードアップ	250	0:04:10
	50	×	1	5	0' 55"	スイム	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 10"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	3	0' 55"	バタフライ25 クロール25	150	0:02:45
	50	×	1	3	1' 05"	平泳ぎ25 クロール25	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 10"	クロール 繰り返し	150	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_02  
(月)

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"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側右手スイム 偶数 右手体側左手スイム ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	5	0' 55"	スピードアップ	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 00"	スイム	250	0:05:00
	50	×	1	5	1' 15"	フォーミング 繰り返し	250	0:06:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	3	1' 00"	バタフライ25 クロール25	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 10"	平泳ぎ25 クロール25	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 15"	クロール 繰り返し	150	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:25



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_02  
(月)

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' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側右手スイム 偶数 右手体側左手スイム ※ローリング意識	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	スピードアップ	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 05"	スイム	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 20"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	50	×	1	3	1' 05"	バタフライ25 クロール25	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 15"	平泳ぎ25 クロール25	150	0:03:45
	50	×	1	3	1' 20"	クロール 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_05\_02  
(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' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手体側右手スイム 偶数 右手体側左手スイム ※ローリング意識	200	0:07:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 05"	スピードアップ	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 10"	スイム	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 30"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	50	×	1	2	1' 10"	バタフライ25 クロール25	100	0:02:20
	50	×	1	2	1' 20"	平泳ぎ25 クロール25	100	0:02:40
	50	×	1	2	1' 30"	クロール 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:20