



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_05_09
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
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	×	10	1	0' 40"	奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	250	0:06:40
Main-S①	100	×	1	3	1' 30"	7割くらいで	300	0:04:30
	400	×	1	3	6' 00"	スピードキープ	1200	0:18:00
	100	×	1	3	2' 00"	ゆっくり 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:54:10



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_05_09
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
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' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	6	1	0' 40"	奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	150	0:04:00
Main-S①	100	×	1	3	1' 45"	7割くらいで	300	0:05:15
	400	×	1	3	7' 00"	スピードキープ	1200	0:21:00
	100	×	1	3	2' 15"	ゆっくり 繰り返し	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:00



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_05_09
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
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' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:06:00
Main-S①	100	×	2	2	1' 50"	7割くらいで	400	0:07:20
	400	×	1	2	7' 20"	スピードキープ	800	0:14:40
	100	×	1	2	2' 20"	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:40
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)
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_05_09
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
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 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:06:00
Main-S①	100	×	2	2	1' 55"	7割くらいで	400	0:07:40
	400	×	1	2	7' 40"	スピードキープ	800	0:15:20
	100	×	1	2	2' 25"	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:55



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_05_09
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
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' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	2	2' 05"	7割くらいで	200	0:04:10
	400	×	1	2	8' 20"	スピードキープ	800	0:16:40
	100	×	1	2	2' 25"	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:30



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_05_09
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
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' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手キャッチスカーリング 偶数 右手板 左手キャッチスカーリング	200	0:07:20
Main-S①	100	×	1	2	2' 10"	7割くらいで	200	0:04:20
	400	×	1	2	8' 40"	スピードキープ	800	0:17:20
	100	×	1	2	2' 40"	ゆっくり 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:20