



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_05\_13  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム25	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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"	げんこつクロール	200	0:05:20
Main-S①	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 15"	一定ペース	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:54:10</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_05\_13  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム25	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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"	げんこつクロール	200	0:05:20
Main-S①	100	×	10	1	1' 50"	一定ペース	1000	0:18:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	一定ペース	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:55:40</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_05\_13  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム25	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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"	げんこつクロール	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 25"	一定ペース	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:55:40</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_05\_13  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 55"	グライドキック25 スイム25	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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"	げんこつクロール	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 00"	一定ペース	700	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	一定ペース	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2400</b>	<b>0:55:50</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_05\_13  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	2' 00"	グライドキック25 スイム25	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム 繰り返し	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつクロール	200	0:06:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 05"	一定ペース	600	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	一定ペース	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2250</b>	<b>0:55:50</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
16\_05\_13  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	2' 05"	グライドキック25 スイム25	150	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	4ストロークドックパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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"	げんこつクロール	200	0:07:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 15"	一定ペース	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	一定ペース	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:54:00</b>