



【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

スタミナ

筋持久力
16_05_20
(金)

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-P	25	×	8	1	0' 40"		キャッチスカーリング 目線上げて プルブイ	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 右手クロール 左手キャッチ補助 偶数 左手クロール 右手キャッチ補助 ※自分の手でキャッチ動作を補助	200	0:05:20
Main-S①	200	×	1	4	3' 30"	↓	スピードアップ	800	0:14:00
	200	×	1	4	3' 50"	↓	フォーミング 繰り返し	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:54:00



【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

スタミナ

筋持久力
16_05_20
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"		キャッチスカーリング 目線上げて プルブイ	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 55"		フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"		奇数 右手クロール 左手キャッチ補助 偶数 左手クロール 右手キャッチ補助 ※自分の手でキャッチ動作を補助	200	0:05:20
Main-S①	200	×	1	4	3' 40"	↓	スピードアップ	800	0:14:40
	200	×	1	4	4' 00"	↓	フォーミング 繰り返し	800	0:16:00
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(ロング)
●キャッチ動作

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_05_20
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Drill-P	25	×	6	1	0' 45"		キャッチスカーリング 目線上げて プルブイ	150	0:04:30
Swim	100	×	2	1	2' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 右手クロール 左手キャッチ補助 偶数 左手クロール 右手キャッチ補助 ※自分の手でキャッチ動作を補助	200	0:06:00
Main-S①	200	×	1	4	3' 50"	↓	スピードアップ	800	0:15:20
	200	×	1	4	4' 10"	↓	フォーミング 繰り返し	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:55:45



【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

スタミナ

筋持久力
16_05_20
(金)

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' 10"		チョイス	300	0:06:30		
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"		キャッチスカーリング 目線上げて プルブイ	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 右手クロール 左手キャッチ補助 偶数 左手クロール 右手キャッチ補助 ※自分の手でキャッチ動作を補助	200	0:06:00		
Main-S①	200	×	1	4	3' 55"	↓	スピードアップ	800	0:15:40		
	200	×	1	3	4' 15"	↓	フォーミング 繰り返し	600	0:12:45		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2400	0:54:15		



【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

スタミナ

筋持久力
16_05_20
(金)

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' 15"		チョイス	300	0:06:45
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 目線上げて プルブイ	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 右手クロール 左手キャッチ補助 偶数 左手クロール 右手キャッチ補助 ※自分の手でキャッチ動作を補助	200	0:06:40
Main-S①	200	×	1	3	4' 05"	↓	スピードアップ	600	0:12:15
	200	×	1	3	4' 25"	↓	フォーミング 繰り返し	600	0:13:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:53:05



【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

スタミナ

筋持久力
16_05_20
(金)

F

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-P	25	×	8	1	0' 55"		キャッチスカーリング 目線上げて プルブイ	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 右手クロール 左手キャッチ補助 偶数 左手クロール 右手キャッチ補助 ※自分の手でキャッチ動作を補助	200	0:07:20
Main-S①	200	×	1	3	4' 10"	↓	スピードアップ	600	0:12:30
	200	×	1	3	4' 30"	↓	フォーミング 繰り返し	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:20