



【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

筋持久力

スピード
16_05_30
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 20"	25 ^分 グライドキック 50 ^分 スイム	450	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る	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	×	3	4	1' 40"	スピード上げて レスト30"	1200	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 45"	一定ペース+呼吸制限1/5	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:00



【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

筋持久力

スピード
16_05_30
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	25 _ル グライドキック 50 _ル スイム	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る	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"	げんこつクロール	200	0:05:20
Main-S①	100	×	3	4	1' 45"	スピード上げて レスト30"	1200	0:21:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	0' 50"	一定ペース+呼吸制限1/5	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:10



【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

筋持久力

スピード
16_05_30
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 40"	25 _ル グライドキック 50 _ル スイム	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る	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	×	3	3	1' 50"	スピード上げて レスト30"	900	0:16:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 55"	一定ペース+呼吸制限1/5	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:40



【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

筋持久力

スピード
16_05_30
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 40"	25 _m グライドキック 50 _m スイム	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る	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"	げんこつクロール	200	0:06:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 55"	スピード上げて レスト30"	900	0:17:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	6	1	0' 55"	一定ペース+呼吸制限1/5	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:45



【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

筋持久力

スピード
16_05_30
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	25 _回 グライドキック 50 _回 スイム	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る	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"	げんこつクロール	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	3	2' 05"	スピード上げて レスト30"	900	0:18:45
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	4	1	1' 05"	一定ペース+呼吸制限1/5	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:05



【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

筋持久力

スピード
16_05_30
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 50"	25 _回 グライドキック 50 _回 スイム	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつクロール	200	0:06:40
Main-S①	100	×	3	3	2' 15"	スピード上げて レスト30"	900	0:20:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	5	1	1' 15"	一定ペース+呼吸制限1/5	250	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30