

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_06\_06  
(月)

- 【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プル動作



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本片手バタフライ交互	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ダブルロングドック	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"	ミドルスカーリング ※胸からおへその上で	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	7	0' 45"	スピード上げて	350	0:05:15
	200	×	1	7	3' 30"	フォーミング 繰り返し	1400	0:24:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:05

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_06\_06  
(月)

【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プル動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 40"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本片手バタフライ交互	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ミドルスカーリング ※胸からおへその上で	150	0:04:30
Main-S①	50	×	1	7	0' 50"	スピード上げて	350	0:05:50
	200	×	1	7	3' 40"	フォーミング 繰り返し	1400	0:25:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:10

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_06\_06  
(月)

【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プル動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本片手バタフライ交互	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック	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"	ミドルスカーリング ※胸からおへその上で	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	6	0' 50"	スピード上げて	300	0:05:00
	200	×	1	6	3' 50"	フォーミング 繰り返し	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_06\_06  
(月)

【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プル動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 40"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本片手バタフライ交互	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ミドルスカーリング ※胸からおへその上で	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	6	0' 55"	スピード上げて	300	0:05:30
	200	×	1	6	4' 00"	フォーミング 繰り返し	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:30

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_06\_06  
(月)

【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プル動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本片手バタフライ交互	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	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"	ミドルスカーリング ※胸からおへその上で	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	5	1' 05"	スピード上げて	250	0:05:25
	200	×	1	5	4' 20"	フォーミング 繰り返し	1000	0:21:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:05

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_06\_06  
(月)

- 【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●プル動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本平泳ぎ 1本片手バタフライ交互	200	0:06:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"	ダブルロングドック	250	0:09:10
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング ※胸からおへその上で	200	0:07:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 15"	スピード上げて	200	0:05:00
	200	×	1	4	4' 45"	フォーミング 繰り返し	800	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:30