

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_10  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	3' 50"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール ※丁寧に	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P①	100	×	10	1	1' 45"	プルブイはめて	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>0:55:30</b>

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_10  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	4' 00"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール ※丁寧に	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P①	100	×	8	1	1' 50"	プルブイはめて	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:20

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_10  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	4' 15"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ※丁寧に	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-P①	100	×	7	1	1' 55"	プルブイはめて	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:55

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_10  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	4' 20"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ※丁寧に	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 00"	一定ペース	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100	×	7	1	2' 00"	プルブイはめて	700	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:10

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_10  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	2	1	4' 40"		スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		板クロール ※丁寧に	200	0:06:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"		一定ペース	800	0:17:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100	×	6	1	2' 10"		プルブイはめて	600	0:13:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2300</b>	<b>0:55:40</b>

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
16\_06\_10  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	200	×	1	1	5' 00"	スイム50 板キック50 板Pull50 スイム50	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール ※丁寧に	200	0:07:20
Main-S①	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P①	100	×	6	1	2' 20"	プルブイはめて	600	0:14:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:40