

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_06_17
(金)

【テーマ】
●インターバル(ロング)



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' 55"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル	200	0:05:20
Main-S①	200	×	8	1	3' 40"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1600	0:29:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:10

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_06_17
(金)

【テーマ】
●インターバル(ロング)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00	
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング	200	0:06:00	
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40	
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル	200	0:05:20	
Main-S①	200	×	8	1	3' 45"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1600	0:30:00	
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total							2600	0:54:00	

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_06_17
(金)

【テーマ】
●インターバル(ロング)



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	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル	200	0:06:00
Main-S①	200	×	8	1	3' 50"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:45

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_06_17
(金)

【テーマ】
●インターバル(ロング)



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	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル	200	0:06:40
Main-S①	200	×	7	1	4' 00"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1400	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:50

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_06_17
(金)

【テーマ】
●インターバル(ロング)



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' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング	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"	ドッグパドル	200	0:06:40
Main-S①	200	×	6	1	4' 20"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:50

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_06_17
(金)

【テーマ】
●インターバル(ロング)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手板 右手ミドルスカーリング 偶数 右手板 左手ミドルスカーリング	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ドッグパドル	150	0:05:30
Main-S①	200	×	6	1	4' 50"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1200	0:29:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50