

テクニック
高田馬場

スタミナ

スピード
16_06_27
(月)

【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	75	×	6	1	1' 30"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	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"	サイドキック12.5右手 12.5左手 ※胸前から入水 おへそ過ぎたら前に戻す	200	0:05:20
Main-S①	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	10	1	0' 50"	奇数 1/3呼吸 偶数 クロール	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:53:50

テクニック
高田馬場

スタミナ

スピード
16_06_27
(月)

【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	75	×	6	1	1' 40"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	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' 45"	サイドキック12.5右手 12.5左手 ※胸前から入水 おへそ過ぎたら前に戻す	200	0:06:00
Main-S①	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	奇数 1/3呼吸 偶数 クロール	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:30

テクニック
高田馬場

スタミナ

スピード
16_06_27
(月)

【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	75	×	6	1	1' 40"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	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' 45"	サイドキック12.5右手 12.5左手 ※胸前から入水 おへそ過ぎたら前に戻す	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-S②	50	×	8	1	0' 55"	奇数 1/3呼吸 偶数 クロール	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:00

テクニック
高田馬場

スタミナ

スピード
16_06_27
(月)

【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	75	×	4	1	1' 45"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5右手 12.5左手 ※胸前から入水 おへそ過ぎたら前に戻す	200	0:06:40
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-S②	50	×	8	1	1' 00"	奇数 1/3呼吸 偶数 クロール	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:30

テクニック
高田馬場

スタミナ

スピード
16_06_27
(月)

- 【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	75	×	4	1	1' 55"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック12.5右手 12.5左手 ※胸前から入水 おへそ過ぎたら前に戻す	200	0:06:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 10"	奇数 1/3呼吸 偶数 クロール	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:30

テクニック
高田馬場

スタミナ

スピード
16_06_27
(月)

【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	75	×	4	1	2' 00"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール キャッチ動作後3秒ストップ 偶数 左手クロール キャッチ動作後3秒ストップ	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック12.5右手 12.5左手 ※胸前から入水 おへそ過ぎたら前に戻す	200	0:07:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	一定ペース	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	6	1	1' 20"	奇数 1/3呼吸 偶数 クロール	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:40