



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●プッシュ動作

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_04
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	10	1	0' 40"	板クロール 顔上げ フィニッシュまで！！	250	0:06:40
Main-S①	300	×	1	4	5' 00"	スピードアップ	1200	0:20:00
	100	×	1	4	2' 00"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:00
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(ロング)
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

スタミナ

筋持久力
 16_07_04
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュまで！！	200	0:06:00
Main-S①	300	×	1	4	5' 15"	スピードアップ	1200	0:21:00
	100	×	1	3	2' 15"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:45



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●プッシュ動作

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_04
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュまで！！	150	0:05:00
Main-S①	300	×	1	4	5' 30"	スピードアップ	1200	0:22:00
	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング 繰り返し	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:00



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

スタミナ

筋持久力
 16_07_04
 (月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュまで！！	150	0:05:00
Main-S①	300	×	1	4	5' 40"	スピードアップ	1200	0:22:40
	100	×	1	3	2' 40"	フォーミング 繰り返し	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

スタミナ

筋持久力
 16_07_04
 (月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュまで！！	200	0:06:40
Main-S①	300	×	1	3	6' 15"	スピードアップ	900	0:18:45
	100	×	1	3	2' 45"	フォーミング 繰り返し	300	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:00



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●プッシュ動作

テクニック
 高田馬場

スタミナ

筋持久力
 16_07_04
 (月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	リアスカーリング ※フィニッシュ動作	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"	板クロール 顔上げ フィニッシュまで！！	200	0:07:20
Main-S①	300	×	1	3	7' 00"	スピードアップ	900	0:21:00
	100	×	1	2	3' 00"	フォーミング 繰り返し	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:40