



【テーマ】  
 ●インターバル(ショート)  
 ●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\_08  
 (金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 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	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 40"	一定ペース	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P	100	×	8	1	1' 40"	一定ペース ※プルブイ	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:10



【テーマ】  
 ●インターバル(ショート)  
 ●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\_08  
 (金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
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"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	1' 45"	一定ペース	700	0:12:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P	100	×	7	1	1' 45"	一定ペース ※プルブイ	700	0:12:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:50



【テーマ】  
 ●インターバル(ショート)  
 ●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\_08  
 (金)

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' 10"	チョイス	300	0:06:30
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	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	1' 50"	一定ペース	700	0:12:50
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P	100	×	7	1	1' 50"	一定ペース ※プルブイ	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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\_08  
(金)

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' 15"	チョイス	300	0:06:45
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	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	1' 55"	一定ペース	700	0:13:25
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P	100	×	6	1	1' 55"	一定ペース ※プルブイ	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:20



【テーマ】  
 ●インターバル(ショート)  
 ●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\_08  
 (金)

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' 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' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 05"	一定ペース	600	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P	100	×	6	1	2' 05"	一定ペース ※プルブイ	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:50



【テーマ】  
 ●インターバル(ショート)  
 ●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\_08  
 (金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
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	150	×	1	1	3' 45"	フォーミング	150	0:03:45
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 15"	一定ペース	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P	100	×	5	1	2' 20"	一定ペース ※プルブイ	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:45