



【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\_15  
 (金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 30"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:06:00
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"	1ストローク3秒スカーリング ※フィニッシュの位置でスカーリング	200	0:05:20
Main-S①	300	×	6	1	5' 10"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸か1/4呼吸	1800	0:31:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:50



【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\_15  
 (金)

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"	50クロール 25平泳ぎ	450	0:10:00
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' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストローク3秒スカーリング ※フィニッシュの位置でスカーリング	200	0:06:00
Main-S①	300	×	5	1	5' 20"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸か1/4呼吸	1500	0:26:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:00



【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\_15  
 (金)

C

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"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:00
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	×	8	1	0' 50"	1ストローク3秒スカーリング ※フィニッシュの位置でスカーリング	200	0:06:40
Main-S①	300	×	5	1	5' 45"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸か1/4呼吸	1500	0:28:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:25



【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\_15  
 (金)

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' 50"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:20
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' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1ストローク3秒スカーリング ※フィニッシュの位置でスカーリング	150	0:05:00
Main-S①	300	×	5	1	6' 00"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸か1/4呼吸	1500	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30



【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\_15  
 (金)

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"	50クロール 25平泳ぎ	300	0:07:40
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' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1ストローク3秒スカーリング ※フィニッシュの位置でスカーリング	200	0:06:40
Main-S①	300	×	4	1	6' 20"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸か1/4呼吸	1200	0:25:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:30



【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\_15  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	2' 05"	50クロール 25平泳ぎ	150	0:04:10
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"	1ストローク3秒スカーリング ※フィニッシュの位置でスカーリング	200	0:07:20
Main-S①	300	×	4	1	7' 00"	奇数 クロール 偶数 1/3呼吸か1/4呼吸	1200	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50