

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



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' 40"	S字クロール ※掴んだ水を押すイメージを	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	腿タッチクロール	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100	×	2	2	2' 00"	フォーミング	400	0:08:00
	100	×	2	2	1' 50"	スピードアップ	400	0:07:20
	100	×	2	2	1' 40"	頑張る！！ 繰り返し	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	4	1	1' 05"	60秒かけて スローストローク	100	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:20

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	S字クロール ※掴んだ水を押すイメージを	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	腿タッチクロール	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	100	×	2	2	2' 05"	フォーミング	400	0:08:20
	100	×	2	2	1' 55"	スピードアップ	400	0:07:40
	100	×	2	2	1' 45"	頑張る！！ 繰り返し	400	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	4	1	1' 05"	60秒かけて スローストローク	100	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:30

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



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' 45"	S字クロール ※掴んだ水を押すイメージを	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	腿タッチクロール	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	2	2	2' 10"	フォーミング	400	0:08:40
	100	×	2	2	2' 00"	スピードアップ	400	0:08:00
	100	×	2	2	1' 50"	頑張る！！ 繰り返し	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	4	1	1' 05"	60秒かけて スローストローク	100	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:55

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



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' 45"	S字クロール ※掴んだ水を押すイメージを	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	腿タッチクロール	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100	×	2	2	2' 15"	フォーミング	400	0:09:00
	100	×	2	2	2' 05"	スピードアップ	400	0:08:20
	100	×	2	2	1' 55"	頑張る！！ 繰り返し	400	0:07:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	2	1	1' 10"	60秒かけて スローストローク	50	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:35

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



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	×	6	1	0' 50"	S字クロール ※掴んだ水を押すイメージを	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	腿タッチクロール	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	100	×	2	2	2' 20"	フォーミング	400	0:09:20
	100	×	2	2	2' 10"	スピードアップ	400	0:08:40
	100	×	2	2	2' 00"	頑張る！！ 繰り返し	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	2	1	1' 10"	60秒かけて スローストローク	50	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:35

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_07_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- プッシュ動作



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"	S字クロール ※掴んだ水を押すイメージを	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	腿タッチクロール	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング	200	0:04:45
Main-S①	100	×	3	1	2' 30"	フォーミング	300	0:07:30
	100	×	3	1	2' 20"	スピードアップ	300	0:07:00
	100	×	3	1	2' 10"	頑張る！！	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	2	1	1' 10"	60秒かけて スローストローク	50	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:45