



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●動作確認

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
16\_08\_01  
(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
Kick	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	300	×	6	1	5' 00"	キック意識 スタート ターン後は5 <sub>本</sub> ラインまで手をかかない	1800	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:40



【テーマ】  
●インターバル(ロング)  
●動作確認

テクニック  
高田馬場

スタミナ

筋持久力  
16\_08\_01  
(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' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	10	1	0' 45"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	300	×	5	1	5' 20"	キック意識 スタート ターン後は5 <sub>本</sub> ラインまで手をかかない	1500	0:26:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:00



【テーマ】  
 ●インターバル(ロング)  
 ●動作確認

テクニック  
 高田馬場

スタミナ

筋持久力  
 16\_08\_01  
 (月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	7	1	1' 05"	チョイス	350	0:07:35
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	300	×	5	1	5' 40"	キック意識 スタート ターン後は5 <sub>本</sub> ラインまで手をかかない	1500	0:28:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:30



【テーマ】  
 ●インターバル(ロング)  
 ●動作確認

テクニック  
 高田馬場

スタミナ

筋持久力  
 16\_08\_01  
 (月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング意識	200	0:06:40
Main-S①	300	×	5	1	5' 55"	キック意識 スタート ターン後は5 <sub>本</sub> ラインまで手をかかない	1500	0:29:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:45



【テーマ】  
 ●インターバル(ロング)  
 ●動作確認

テクニック  
 高田馬場

スタミナ

筋持久力  
 16\_08\_01  
 (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
Kick	25	×	10	1	0' 55"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング意識	200	0:06:40
Main-S①	300	×	4	1	6' 15"	キック意識 スタート ターン後は5 <sub>本</sub> ラインまで手をかかない	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50



【テーマ】  
 ●インターバル(ロング)  
 ●動作確認

テクニック  
 高田馬場

スタミナ

筋持久力  
 16\_08\_01  
 (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
Kick	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 右足ダウン 左足アップ	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	サイドキック6回チェンジ ※ローリング意識	150	0:05:30
Main-S①	300	×	4	1	7' 00"	キック意識 スタート ターン後は5 <sub>本</sub> ラインまで手をかかない	1200	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:30