



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_08_05
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	1	6	0' 45"	フォーミング	150	0:04:30
	75	×	1	6	1' 05"	スピードアップ 繰り返し	450	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	6	0' 20"	スピードアップ	150	0:02:00
	75	×	1	6	1' 30"	フォーミング	450	0:09:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_08_05
(金)

B

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"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	1	6	0' 50"	フォーミング	150	0:05:00
	75	×	1	6	1' 15"	スピードアップ 繰り返し	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	6	0' 20"	スピードアップ	150	0:02:00
	75	×	1	6	1' 30"	フォーミング	450	0:09:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_08_05
(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' 40"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	5	0' 55"	フォーミング	125	0:04:35
	75	×	1	5	1' 25"	スピードアップ 繰り返し	375	0:07:05
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	1	5	0' 25"	スピードアップ	125	0:02:05
	75	×	1	5	1' 35"	フォーミング	375	0:07:55
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_08_05
(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' 45"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	1	5	1' 00"	フォーミング	125	0:05:00
	75	×	1	5	1' 30"	スピードアップ 繰り返し	375	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	5	0' 25"	スピードアップ	125	0:02:05
	75	×	1	5	1' 40"	フォーミング	375	0:08:20
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_08_05
(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"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ	200	0:06:40
Main-S①	25	×	1	4	1' 00"	フォーミング	100	0:04:00
	75	×	1	4	1' 40"	スピードアップ 繰り返し	300	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	4	0' 30"	スピードアップ	100	0:02:00
	75	×	1	4	1' 50"	フォーミング	300	0:07:20
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スピード
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_08_05
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	2' 00"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ドッグパドル	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ	200	0:07:20
Main-S①	25	×	1	4	1' 00"	フォーミング	100	0:04:00
	75	×	1	4	1' 45"	スピードアップ 繰り返し	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	25	×	1	3	0' 35"	スピードアップ	75	0:01:45
	75	×	1	3	1' 55"	フォーミング	225	0:05:45
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸せず ゆっくり リラックス	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:00