



【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_12
 (金)

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
Drill-K	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' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 2ビート 偶数 6ビート	200	0:05:20
Main-S①	400	×	4	1	6' 45"	一定ペース	1600	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:53:40



【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_12
 (金)

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
Drill-K	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	3'50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0'40"	奇数 2ビート 偶数 6ビート	200	0:05:20
Main-S①	400	×	4	1	7'00"	一定ペース	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	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_12
 (金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill-K	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"	奇数 2ビート 偶数 6ビート	200	0:06:00
Main-S①	400	×	4	1	7' 30"	一定ペース	1600	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:05



【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_12
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill-K	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' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 2ビート 偶数 6ビート	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	一定ペース	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:50



【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_12
 (金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill-K	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' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 2ビート 偶数 6ビート	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 30"	一定ペース	1200	0:25:30
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_12
(金)

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
Drill-K	25	×	8	1	1' 00"	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	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 2ビート 偶数 6ビート	150	0:05:30
Main-S①	400	×	3	1	9' 00"	一定ペース	1200	0:27:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:10