



【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

テクニック
16_08_22
(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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィンガーネイル	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	アームピットタッチ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	12	1	1' 40"	一定ペース	1200	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 45"	一定ペース	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:20



【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

テクニック
16_08_22
(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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィンガーネイル	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	アームピットタッチ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	11	1	1' 45"	一定ペース	1100	0:19:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	一定ペース	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

スタミナ
高田馬場

スタミナ

テクニック
16_08_22
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィンガーネイル	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	アームピットタッチ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	10	1	1' 50"	一定ペース	1000	0:18:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	一定ペース	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:20



【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

テクニック
16_08_22
(月)

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	25	×	8	1	0' 50"	板クロール フィンガーネイル	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	アームピットタッチ	200	0:06:40
Main-S①	100	×	9	1	2' 00"	一定ペース	900	0:18:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	8	1	0' 55"	一定ペース	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:50



【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

テクニック
16_08_22
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール フィンガーネイル	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	アームピットタッチ	200	0:06:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	8	1	1' 05"	一定ペース	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:20



【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

テクニック
16_08_22
(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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール フィンガーネイル	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"	アームピットタッチ	200	0:07:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	一定ペース	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	50	×	6	1	1' 15"	一定ペース	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:30