



【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\_29  
 (月)

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' 45"	ダブルロングドック	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"	ロングドック ※押し切ったあとの手に注意	200	0:06:00
Main-S①	150	×	11	1	2' 15"	一定ペース	1650	0:24:45
Swim	300	×	1	1	4' 00"	呼吸制限1/5	300	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:55:25



【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\_29  
(月)

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' 45"	ダブルロングドック	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドック ※押し切ったあとの手に注意	200	0:06:00
Main-S①	150	×	10	1	2' 20"	一定ペース	1500	0:23:20
Swim	300	×	1	1	4' 00"	呼吸制限1/5	300	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:10



【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\_29  
 (月)

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' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック	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"	ロングドック ※押し切ったあとの手に注意	200	0:06:00
Main-S①	150	×	10	1	2' 30"	一定ペース	1500	0:25:00
Swim	300	×	1	1	5' 00"	呼吸制限1/5	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:15



【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\_29  
(月)

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' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドック ※押し切ったあとの手に注意	200	0:06:40
Main-S①	150	×	8	1	2' 45"	一定ペース	1200	0:22:00
Swim	300	×	1	1	5' 15"	呼吸制限1/5	300	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:25



【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\_29  
(月)

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	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドック ※押し切ったあとの手に注意	200	0:06:40
Main-S①	150	×	7	1	3' 10"	一定ペース	1050	0:22:10
Swim	200	×	1	1	4' 20"	呼吸制限1/5	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:20



【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\_29  
 (月)

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"	ダブルロングドック	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"	ロングドック ※押し切ったあとの手に注意	200	0:07:20
Main-S①	150	×	6	1	3' 45"	一定ペース	900	0:22:30
Swim	200	×	1	1	5' 00"	呼吸制限1/5	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:10