



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_09_02
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手前クロール右12.5 左12.5 ※ローリング意識	200	0:05:20
Main-S①	50	×	12	1	0' 50"	一定ペース	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	10	1	1' 45"	丁寧に ※サークルに余裕を持って	1000	0:17:30
Kick	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:30



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_09_02
(金)

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"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前クロール右12.5 左12.5 ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	50	×	10	1	0' 50"	一定ペース	500	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	10	1	1' 50"	丁寧に ※サークルに余裕を持って	1000	0:18:20
Kick	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_09_02
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前クロール右12.5 左12.5 ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	50	×	8	1	0' 55"	一定ペース	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	10	1	1' 55"	丁寧に ※サークルに余裕を持って	1000	0:19:10
Kick	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_09_02
(金)

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"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前クロール右12.5 左12.5 ※ローリング意識	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 00"	一定ペース	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	9	1	2' 00"	丁寧に ※サークルに余裕を持って	900	0:18:00
Kick	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_09_02
(金)

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"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手前クロール右12.5 左12.5 ※ローリング意識	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	一定ペース	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	8	1	2' 10"	丁寧に ※サークルに余裕を持って	800	0:17:20
Kick	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_09_02
(金)

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"	体側クロール 右手12.5 左手12.5	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手前クロール右12.5 左12.5 ※ローリング意識	200	0:07:20
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	一定ペース	300	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	100	×	8	1	2' 20"	丁寧に ※サークルに余裕を持って	800	0:18:40
Kick	25	×	4	1	0' 45"	板キック	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:10