



【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_09_26
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手お腹押さえて 片手クロール 12.5でチェンジ	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 体側クロール 右手12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール 左手12.5 スイム12.5	200	0:05:20
Main-S①	200	×	8	1	3' 30"	奇数 スイム 偶数 Pull	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:20



【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_09_26
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手お腹押さえて 片手クロール 12.5でチェンジ	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"	奇数 体側クロール 右手12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール 左手12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	200	×	8	1	3' 45"	奇数 スイム 偶数 Pull	1600	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:50



【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_09_26
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手お腹押さえて 片手クロール 12.5でチェンジ	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"	奇数 体側クロール 右手12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール 左手12.5 スイム12.5	200	0:06:00
Main-S①	200	×	8	1	3' 55"	奇数 スイム 偶数 Pull	1600	0:31:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40



【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_09_26
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手お腹押さえて 片手クロール 12.5でチェンジ	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"	奇数 体側クロール 右手12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール 左手12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Main-S①	200	×	7	1	4' 10"	奇数 スイム 偶数 Pull	1400	0:29:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40



【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_09_26
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手お腹押さえて 片手クロール 12.5でチェンジ	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側クロール 右手12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール 左手12.5 スイム12.5	200	0:06:40
Main-S①	200	×	7	1	4' 20"	奇数 スイム 偶数 Pull	1400	0:30:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:30



【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_09_26
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手お腹押さえて 片手クロール 12.5でチェンジ	150	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 体側クロール 右手12.5 スイム12.5 偶数 体側クロール 左手12.5 スイム12.5	200	0:07:20
Main-S①	200	×	6	1	4' 45"	奇数 スイム 偶数 Pull	1200	0:28:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20