



【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

スピード

筋持久力  
16\_09\_30  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	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"	入水前1秒ストップ	200	0:05:20
Main-S①	100	×	1	4	2' 00"	フォーミング	400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 50"	スピードアップ	400	0:07:20
	100	×	1	4	1' 40"	頑張る 繰り返し	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2550</b>	<b>0:54:30</b>



【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

スピード

筋持久力  
16\_09\_30  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	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"	入水前1秒ストップ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	4	2' 05"	フォーミング	400	0:08:20
	100	×	1	4	1' 55"	スピードアップ	400	0:07:40
	100	×	1	4	1' 45"	頑張る 繰り返し	400	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	バタフライ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:55:50</b>



【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

スピード

筋持久力  
16\_09\_30  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	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"	入水前1秒ストップ	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	4	2' 10"	フォーミング	400	0:08:40
	100	×	1	4	2' 00"	スピードアップ	400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 50"	頑張る 繰り返し	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2350</b>	<b>0:54:40</b>



【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

スピード

筋持久力  
16\_09\_30  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	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"	入水前1秒ストップ	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	4	2' 15"	フォーミング	400	0:09:00
	100	×	1	4	2' 05"	スピードアップ	400	0:08:20
	100	×	1	4	1' 55"	頑張る 繰り返し	400	0:07:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	バタフライ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:56:05</b>



【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

スピード

筋持久力  
16\_09\_30  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	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"	入水前1秒ストップ	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	4	2' 20"	フォーミング	400	0:09:20
	100	×	1	4	2' 10"	スピードアップ	400	0:08:40
	100	×	1	4	2' 00"	頑張る 繰り返し	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	バタフライ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2250</b>	<b>0:55:50</b>



【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

スピード

筋持久力  
16\_09\_30  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手前 右手クロール12.5 スイム12.5 偶数 右手前 左手クロール12.5 スイム12.5	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"	入水前1秒ストップ	200	0:07:20
Main-S①	100	×	1	3	2' 30"	フォーミング	300	0:07:30
	100	×	1	3	2' 20"	スピードアップ	300	0:07:00
	100	×	1	3	2' 10"	頑張る 繰り返し	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0' 50"	バタフライ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:54:50</b>