



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_12\_02  
(金)

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' 40"	ドックパドル ※キャッチ動作	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 40"	入水したら腕をひねる ※入水したら小指を上にして伸ばす	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim①	400	×	2	1	7' 00"	1/3呼吸	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_12\_02  
(金)

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' 40"	ドックパドル ※キャッチ動作	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 40"	入水したら腕をひねる ※入水したら小指を上にして伸ばす	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim①	400	×	2	1	7' 20"	1/3呼吸	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_12\_02  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル ※キャッチ動作	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	入水したら腕をひねる ※入水したら小指を上にして伸ばす	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	2' 00"	一定ペース	800	0:16:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim①	400	×	2	1	7' 50"	1/3呼吸	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2550</b>	<b>0:55:20</b>



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_12\_02  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル ※キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水したら腕をひねる ※入水したら小指を上にして伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2' 05"	一定ペース	700	0:14:35
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim①	400	×	2	1	8' 20"	1/3呼吸	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_12\_02  
(金)

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' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル ※キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水したら腕をひねる ※入水したら小指を上にして伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim①	400	×	2	1	8' 40"	1/3呼吸	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 距離を泳ぐ
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
16\_12\_02  
(金)

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' 50"	ドックパドル ※キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水したら腕をひねる ※入水したら小指を上にして伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
M-Swim①	400	×	1	1	9' 00"	1/3呼吸	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:00