



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)

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"	2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート ※キックのタイミング	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"	ストレートリカバリー ※リカバリー動作を肘を伸ばして 大きく	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Main-S	25	×	1	8	0' 50"	フォーミング	200	0:06:40
	75	×	1	8	1' 10"	スピードアップ 繰り返し ※必ず止まって時計を確認	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)

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' 45"	2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート ※キックのタイミング	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー ※リカバリー動作を肘を伸ばして 大きく	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Main-S	25	×	1	8	0' 50"	フォーミング	200	0:06:40
	75	×	1	8	1' 20"	スピードアップ 繰り返し ※必ず止まって時計を確認	600	0:10:40
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(ショート)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)

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' 45"	2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート ※キックのタイミング	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートリカバリー ※リカバリー動作を肘を伸ばして 大きく	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S	25	×	1	8	0' 50"	フォーミング	200	0:06:40
	75	×	1	8	1' 20"	スピードアップ 繰り返し ※必ず止まって時計を確認	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:05



【テーマ】
 ●インターバル(シヨート)
 ●距離を泳ごう
 ●動作確認

テクニック
 高田馬場

スピード

筋持久力
 16.12.12
 (月)

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"	2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート ※キックのタイミング	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"	ストレートリカバリー ※リカバリー動作を肘を伸ばして 大きく	200	0:06:00
Swim	100 ×	8	1	2' 05"	一定ペース	800	0:16:40
Main-S	25 ×	1	7	0' 50"	フォーミング	175	0:05:50
	75 ×	1	7	1' 30"	スピードアップ 繰り返し ※必ず止まって時計を確認	525	0:10:30
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート ※キックのタイミング	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ストレートリカバリー ※リカバリー動作を肘を伸ばして 大きく	150	0:05:00
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
Main-S	25	×	1	6	0' 50"	フォーミング	150	0:05:00
	75	×	1	6	1' 40"	スピードアップ 繰り返し ※必ず止まって時計を確認	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ごう
- 動作確認

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_12_12
(月)

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' 55"	2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート ※キックのタイミング	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ストレートリカバリー ※リカバリー動作を肘を伸ばして 大きく	150	0:05:30
Swim	100	×	8	1	2' 20"	一定ペース	800	0:18:40
Main-S	25	×	1	5	0' 50"	フォーミング	125	0:04:10
	75	×	1	5	1' 50"	スピードアップ 繰り返し ※必ず止まって時計を確認	375	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:56:20