



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

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_12_19
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 30"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	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"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング ※ブルブイ 平泳ぎとキャッチスカーリングが一緒にならないように	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Main-S	200	×	5	1	3' 30"	25ハード 175イーブン ※最初の25mだけスピードを上げて 残りは同じペースで	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:35



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

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_12_19
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	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"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング ※ブルブイ 平泳ぎとキャッチスカーリングが一緒にならないように	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Main-S	200	×	4	1	3' 50"	25ハード 175イーブン ※最初の25mだけスピードを上げて 残りは同じペースで	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20



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

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_12_19
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	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"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング ※ブルブイ 平泳ぎとキャッチスカーリングが一緒にならないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Main-S	200	×	4	1	4' 00"	25ハード 175イーブン ※最初の25mだけスピードを上げて 残りは同じペースで	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:35



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

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_12_19
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング ※ブルブイ 平泳ぎとキャッチスカーリングが一緒にならないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S	200	×	3	1	4' 10"	25ハード 175イーブン ※最初の25mだけスピードを上げて 残りは同じペースで	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:15



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

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_12_19
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	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"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング ※ブルブイ 平泳ぎとキャッチスカーリングが一緒にならないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
Main-S	200	×	3	1	4' 30"	25ハード 175イーブン ※最初の25mだけスピードを上げて 残りは同じペースで	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:53:05



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

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_12_19
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	1' 55"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手ドッグパドル12.5 左手ドッグパドル12.5 ※片手ずつ丁寧に	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' 55"	奇数 顔上げ平泳ぎ 偶数 キック無し キャッチスカーリング ※ブルブイ 平泳ぎとキャッチスカーリングが一緒にならないように	200	0:07:20
Swim	100	×	7	1	2' 20"	一定ペース	700	0:16:20
Main-S	200	×	3	1	4' 45"	25ハード 175イーブン ※最初の25mだけスピードを上げて 残りは同じペースで	600	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:55