



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ぐ
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
16\_12\_23  
(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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドッグパドル ※肘が完全に伸びるまで フィニッシュを	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	8	1	1' 40"	一定ペース	800	0:13:20
M-Swim①	50	×	8	2	0' 45"	レスト60"	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 3秒静止	200	0:05:20
IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール								
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>0:54:05</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ぐ
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
16\_12\_23  
(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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドッグパドル ※肘が完全に伸びるまで フィニッシュを	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
M-Swim①	50	×	6	3	0' 45"	レスト60"	900	0:13:30
Drill	25	×	4	1	0' 40"	キャッチアップ 3秒静止	100	0:02:40
						IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:53:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ぐ
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
16\_12\_23  
(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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル ※肘が完全に伸びるまで フィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	8	1	1' 55"	一定ペース	800	0:15:20
M-Swim①	50	×	6	3	0' 50"	レスト60"	900	0:15:00
Drill	25	×	4	1	0' 40"	キャッチアップ 3秒静止	100	0:02:40
						IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ぐ
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
16\_12\_23  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル ※肘が完全に伸びるまで フィニッシュを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Swim	100	×	8	1	2' 00"	一定ペース	800	0:16:00
M-Swim①	50	×	5	3	0' 50"	レスト60"	750	0:12:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	キャッチアップ 3秒静止	100	0:03:00
IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール								
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2550</b>	<b>0:55:30</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ぐ
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
16\_12\_23  
(金)

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
	25	×	8	1	0' 50"	IM 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドッグパドル ※肘が完全に伸びるまで フィニッシュを	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Swim	100	×	7	1	2' 10"	一定ペース	700	0:15:10
M-Swim①	50	×	4	3	1' 00"	レスト60"	600	0:12:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	キャッチアップ 3秒静止	100	0:03:00
IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール								
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2250</b>	<b>0:55:20</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 距離を泳ぐ
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
16\_12\_23  
(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
	25	×	4	1	0' 50"	IM 繰り返し	100	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ロングドッグパドル ※肘が完全に伸びるまで フィニッシュを	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Swim	100	×	9	1	2' 20"	一定ペース	900	0:21:00
M-Swim①	50	×	4	2	1' 10"	レスト60"	400	0:09:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	キャッチアップ 3秒静止	100	0:03:20
						IM=バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50