



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ベースアップ100
  - リカバリー動作

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_02\_13  
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チヨイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板クロール 右手 リカバリー90度で静止 肩タッチ 奇数 板クロール 左手 リカバリー90度で静止 肩タッチ ※リラックスしたリカバリー動作を	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ショルダータッチ ※脇の下を開いて 肘を上げよう	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 30"	一定ペース	1200	0:18:00
Main-S①	200	×	4	1	3' 40"	(100×2)25mスピードアップ 75フォーミングの繰り返し ※心拍数を上げて フォーミングで整える	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ベースアップ100
  - リカバリー動作

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_02\_13  
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チヨイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール 右手 リカバリー90度で静止 肩タッチ 奇数 板クロール 左手 リカバリー90度で静止 肩タッチ ※リラックスしたリカバリー動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ショルダータッチ ※脇の下を開いて 肘を上げよう	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 40"	一定ペース	1000	0:16:40
Main-S①	200	×	4	1	3' 50"	(100×2)25mスピードアップ 75フォーミングの繰り返し ※心拍数を上げて フォーミングで整える	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ベースアップ100
  - リカバリー動作

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_02\_13  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チヨイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール 右手 リカバリー90度で静止 肩タッチ 奇数 板クロール 左手 リカバリー90度で静止 肩タッチ ※リラックスしたリカバリー動作を	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"	ショルダータッチ ※脇の下を開いて 肘を上げよう	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 45"	一定ペース	1000	0:17:30
Main-S①	200	×	3	1	4' 00"	(100×2)25mスピードアップ 75フォーミングの繰り返し ※心拍数を上げて フォーミングで整える	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ベースアップ100
  - リカバリー動作

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_02\_13  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チヨイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板クロール 右手 リカバリー90度で静止 肩タッチ 奇数 板クロール 左手 リカバリー90度で静止 肩タッチ ※リラックスしたリカバリー動作を	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"	ショルダータッチ ※脇の下を開いて 肘を上げよう	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 55"	一定ペース	1000	0:19:10
Main-S①	200	×	3	1	4' 10"	(100×2)25mスピードアップ 75フォーミングの繰り返し ※心拍数を上げて フォーミングで整える	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ベースアップ100
  - リカバリー動作

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_02\_13  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チヨイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板クロール 右手 リカバリー90度で静止 肩タッチ 奇数 板クロール 左手 リカバリー90度で静止 肩タッチ ※リラックスしたリカバリー動作を	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"	ショルダータッチ ※脇の下を開いて 肘を上げよう	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 05"	一定ペース	800	0:16:40
Main-S①	200	×	3	1	4' 30"	(100×2)25 <sup>歩</sup> スピードアップ 75フォーミングの繰り返し ※心拍数を上げて フォーミングで整える	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ベースアップ100
  - リカバリー動作

スタミナ  
高田馬場

筋持久力

テクニック  
17\_02\_13  
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チヨイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板クロール 右手 リカバリー90度で静止 肩タッチ 奇数 板クロール 左手 リカバリー90度で静止 肩タッチ ※リラックスしたリカバリー動作を	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ショルダータッチ ※脇の下を開いて 肘を上げよう	200	0:06:40
Swim	100	×	9	1	2' 20"	一定ペース	900	0:21:00
Main-S①	200	×	2	1	4' 45"	(100×2)25秒スピードアップ 75フォーミングの繰り返し ※心拍数を上げて フォーミングで整える	400	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:50