



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_06
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 00"	チョイス	200	0:04:00
	25	×	12	1	0' 40"	IM 繰り返し	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 身体の外側へいかない	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"	板クロール ※フィニッシュ意識 手が水面に出るまでプッシュ	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3' 20"	一定ペース	1000	0:16:40
Main-S①	100	×	3	3	1' 20"	スピードアップ レスト60"	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_06
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 00"	チョイス	200	0:04:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 身体の外側へいかない	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ※フィニッシュ意識 手が水面に出るまでプッシュ	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Main-S①	100	×	3	3	1' 35"	スピードアップ レスト60"	900	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_06
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 05"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 身体の外側へいかない	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール ※フィニッシュ意識 手が水面に出るまでプッシュ	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
Main-S①	100	×	2	3	1' 40"	スピードアップ レスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_06
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 身体の外側へいかない	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※フィニッシュ意識 手が水面に出るまでプッシュ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
Main-S①	100	×	2	3	1' 50"	スピードアップ レスト60"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_06
(月)

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' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 身体の外側へいかない	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール ※フィニッシュ意識 手が水面に出るまでプッシュ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
Main-S①	100	×	2	2	2' 00"	スピードアップ レスト60"	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_03_06
(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
	25	×	4	1	0' 50"	IM 繰り返し	100	0:03:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	フィニッシュスカーリング ※肘が曲がらないように 身体の外側へいかない	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール ※フィニッシュ意識 手が水面に出るまでプッシュ	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 30"	一定ペース	800	0:18:00
Main-S①	100	×	3	1	2' 15"	スピードアップ レスト60"	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:45