



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200mペースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_24  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に腕がしっかりと伸びているように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 腿の内側を触るように	200	0:05:20
M-Swim①	600	×	3	1	9' 30"	1分35秒ペース 1・3本目スイム 2本目プルブイ	1800	0:28:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:53:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200<sub>リ</sub>ベースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_24  
(金)

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"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に腕がしっかりと伸びているように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 腿の内側を触るように	200	0:05:20
M-Swim①	500	×	4	1	8' 45"	1分45秒ペース 1・3本目スイム 2・4本目プルブイ	2000	0:35:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200<sub>リ</sub>ベースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_24  
(金)

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' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に腕がしっかりと伸びているように	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"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 腿の内側を触るように	200	0:06:00
M-Swim①	400	×	4	1	7' 20"	1分50秒ペース 1・3本目スイム 2・4本目プルブイ	1600	0:29:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200<sub>リ</sub>ベースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_24  
(金)

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"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に腕がしっかりと伸びているように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 腿の内側を触るように	200	0:06:00
M-Swim①	400	×	4	1	7' 40"	1分55秒ペース 1・3本目スイム 2・4本目プルブイ	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:15



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200<sub>リ</sub>ベースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_24  
(金)

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"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に腕がしっかりと伸びているように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 腿の内側を触るように	200	0:06:40
M-Swim①	400	×	4	1	8' 00"	2分00秒ペース 1・3本目スイム 2・4本目プルブイ	1600	0:32:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200<sub>m</sub>ペースアップ
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_03\_24  
(金)

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"	グライドキック25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ロングドックパドル ※フィニッシュをした時に腕がしっかりと伸びているように	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	モモタッチクロール ※腕が伸びた状態で 腿の内側を触るように	150	0:05:00
M-Swim①	300	×	5	1	7' 00"	2分20秒ペース 1・3本目スイム 2・4本目プルブイ	1500	0:35:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:20