



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_07\_03  
(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	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュスカーリング ※脇を閉じて 足の前で	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3' 00"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を真後ろに押す	200	0:05:20
Main-S①	300	×	5	1	4' 40"	奇数 スイム 偶数 プルブイ	1500	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:57:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_07\_03  
(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"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※脇を閉じて 足の前で	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を真後ろに押す	200	0:06:00
Main-S①	300	×	4	1	4' 50"	奇数 プルブイ 偶数 スイム	1200	0:19:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_07\_03  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※脇を閉じて 足の前で	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 40"	ドリル意識 スピードアップ	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を真後ろに押す	200	0:06:00
Main-S①	300	×	4	1	5' 15"	奇数 プルブイ 偶数 スイム	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:35



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_07\_03  
(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"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※脇を閉じて 足の前で	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 45"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を真後ろに押す	200	0:06:40
Main-S①	300	×	4	1	5' 40"	奇数 プルブイ 偶数 スイム	1200	0:22:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_07\_03  
(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' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	6	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※脇を閉じて 足の前で	150	0:05:30
Swim	200	×	3	1	3' 55"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:11:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を真後ろに押す	200	0:06:40
Main-S①	300	×	4	1	5' 55"	奇数 プルブイ 偶数 スイム	1200	0:23:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 200フォーミング
  - プッシュ動作

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_07\_03  
(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"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	フィニッシュスカーリング ※脇を閉じて 足の前で	150	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	ドリル意識 スピードアップ	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール 顔上げ フィニッシュ意識 ※しっかりと水を真後ろに押す	200	0:07:20
Main-S①	300	×	3	1	6' 40"	奇数 プルブイ 偶数 スイム	900	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:20