



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_01  
(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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※伸ばした手は 手のひらを上に向けて	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 15"	ドリル意識で フォーミング	1200	0:19:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手体側 左手クロール 偶数 左手体側 右手クロール ※入水後 体側の肩を上げる	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	1' 30"	スピードアップ	600	0:09:00
	100	×	1	3	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_01  
(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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※伸ばした手は 手のひらを上に向けて	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 25"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:17:05
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手体側 左手クロール 偶数 左手体側 右手クロール ※入水後 体側の肩を上げる	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	1' 35"	スピードアップ	600	0:09:30
	100	×	1	3	1' 55"	フォーミング	300	0:05:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_01  
(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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※伸ばした手は 手のひらを上に向けて	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 40"	ドリル意識で フォーミング	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手体側 左手クロール 偶数 左手体側 右手クロール ※入水後 体側の肩を上げる	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	1' 40"	スピードアップ	600	0:10:00
	100	×	1	3	2' 00"	フォーミング	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_01  
(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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※伸ばした手は 手のひらを上に向けて	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3' 50"	ドリル意識で フォーミング	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手体側 左手クロール 偶数 左手体側 右手クロール ※入水後 体側の肩を上げる	200	0:06:40
M-Swim	100	×	2	3	1' 50"	スピードアップ	600	0:11:00
	100	×	1	3	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_01  
(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' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※伸ばした手は 手のひらを上に向けて	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 00"	ドリル意識で フォーミング	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手体側 左手クロール 偶数 左手体側 右手クロール ※入水後 体側の肩を上げる	200	0:06:40
M-Swim	100	×	2	3	1' 55"	スピードアップ	600	0:11:30
	100	×	1	3	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200mフォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_09\_01  
(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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	サイドキック6秒チェンジ12.5 スイム12.5 ※伸ばした手は 手のひらを上に向けて	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 20"	ドリル意識で フォーミング	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手体側 左手クロール 偶数 左手体側 右手クロール ※入水後 体側の肩を上げる	200	0:07:20
M-Swim	100	×	2	2	2' 15"	スピードアップ	400	0:09:00
	100	×	1	2	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00