



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_06
(金)

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"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック ローリング5秒キープ ※ローリングの形で姿勢がぶれないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのタイミングは変えずに フィニッシュ動作に合わせる	200	0:05:20
M-Swim①	200	×	6	1	3' 10"	一定ペース	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_06
(金)

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"	体側キック ローリング5秒キープ ※ローリングの形で姿勢がぶれないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのタイミングは変えずに フィニッシュ動作に合わせる	200	0:06:00
M-Swim①	200	×	6	1	3' 20"	一定ペース	1200	0:20:00
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)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_06
(金)

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"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック ローリング5秒キープ ※ローリングの形で姿勢がぶれないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 55"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのタイミングは変えずに フィニッシュ動作に合わせる	200	0:06:00
M-Swim①	200	×	5	1	3' 40"	一定ペース	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_06
(金)

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"	体側キック ローリング5秒キープ ※ローリングの形で姿勢がぶれないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 05"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:16:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのタイミングは変えずに フィニッシュ動作に合わせる	150	0:05:00
M-Swim①	200	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_06
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック ローリング5秒キープ ※ローリングの形で姿勢がぶれないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 15"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのタイミングは変えずに フィニッシュ動作に合わせる	200	0:06:40
M-Swim①	200	×	5	1	4' 00"	一定ペース	1000	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_06
(金)

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	×	8	1	0' 55"	体側キック ローリング5秒キープ ※ローリングの形で姿勢がぶれないように	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2' 30"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 バタフライキック フィニッシュスカーリング 偶数 クロールキック フィニッシュスカーリング ※スカーリングのタイミングは変えずに フィニッシュ動作に合わせる	200	0:07:20
M-Swim①	200	×	4	1	4' 20"	一定ペース	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00