



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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' 45"	奇数 背泳ぎキック 右手肩上げローリング 偶数 背泳ぎキック 左手肩上げローリング ※ローリング動作で肩を上げるイメージで	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' 45"	手のひら合わせてキック12.5 スイム12.5 ※手のひらは合わせて床に向かって伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	2	1' 10"	一定ペース レスト60"	1200	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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' 50"	奇数 背泳ぎキック 右手肩上げローリング 偶数 背泳ぎキック 左手肩上げローリング ※ローリング動作で肩を上げるイメージで	200	0:06:40
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"	手のひら合わせてキック12.5 スイム12.5 ※手のひらは合わせて床に向かって伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	2	1' 15"	一定ペース レスト60"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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"	奇数 背泳ぎキック 右手肩上げローリング 偶数 背泳ぎキック 左手肩上げローリング ※ローリング動作で肩を上げるイメージで	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"	手のひら合わせてキック12.5 スイム12.5 ※手のひらは合わせて床に向かって伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	2	1' 20"	一定ペース レスト60"	1200	0:21:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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"	奇数 背泳ぎキック 右手肩上げローリング 偶数 背泳ぎキック 左手肩上げローリング ※ローリング動作で肩を上げるイメージで	200	0:06:40
Swim	100	×	6	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	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひら合わせてキック12.5 スイム12.5 ※手のひらは合わせて床に向かって伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	75	×	8	2	1' 25"	一定ペース レスト60"	1200	0:22:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎキック 右手肩上げローリング 偶数 背泳ぎキック 左手肩上げローリング ※ローリング動作で肩を上げるイメージで	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	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	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひら合わせてキック12.5 スイム12.5 ※手のひらは合わせて床に向かって伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 30"	一定ペース レスト60"	900	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_16
(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	×	8	1	0' 55"	奇数 背泳ぎキック 右手肩上げローリング 偶数 背泳ぎキック 左手肩上げローリング ※ローリング動作で肩を上げるイメージで	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' 50"	手のひら合わせてキック12.5 スイム12.5 ※手のひらは合わせて床に向かって伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 40"	一定ペース レスト60"	900	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:00