



- 【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

スピード  
17\_11\_03  
(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	2'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 背泳ぎ 右手肩上げ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手肩上げ 右手体側 ※ローリング動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	3	3'15"	25ノーブレクロール 残りスイム レスト30"	1800	0:29:15
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	200	0:06:00
Swim	75	×	4	1	1'20"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	300 0	0:05:20 0:00:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3000</b>	<b>0:57:35</b>



- 【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

スピード  
17\_11\_03  
(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"	奇数 背泳ぎ 右手肩上げ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手肩上げ 右手体側 ※ローリング動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	3	3' 20"	25ノーブルクロール 残りスイム レスト30"	1800	0:30:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	200	0:06:00
Swim	75	×	4	1	1' 20"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	300 0	0:05:20 0:00:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:20



- 【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

スピード  
17\_11\_03  
(金)

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' 45"	奇数 背泳ぎ 右手肩上げ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手肩上げ 右手体側 ※ローリング動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	3	3' 30"	25ノーブレクロール 残りスイム レスト30"	1800	0:31:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	150	0:05:00
Swim	75	×	4	1	1' 30"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	300 0	0:06:00 0:00:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:57:45



- 【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

スピード  
17\_11\_03  
(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"	奇数 背泳ぎ 右手肩上げ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手肩上げ 右手体側 ※ローリング動作	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	2	3' 45"	25ノーブレクロール 残りスイム レスト30"	1600	0:30:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	150	0:05:00
Swim	75	×	4	1	1' 40"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	300 0	0:06:40 0:00:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:50



- 【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

スピード  
17\_11\_03  
(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"	奇数 背泳ぎ 右手肩上げ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手肩上げ 右手体側 ※ローリング動作	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	2	3' 50"	25ノーブルクロール 残りスイム レスト30"	1600	0:30:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	150	0:05:00
Swim	75	×	4	1	1' 45"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	300 0	0:07:00 0:00:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:50



- 【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

スピード  
17\_11\_03  
(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"	奇数 背泳ぎ 右手肩上げ 左手体側 偶数 背泳ぎ 左手肩上げ 右手体側 ※ローリング動作	200	0:07:20
M-Swim	200	×	3	2	4' 20"	25ノーブレクロール 残りスイム レスト30"	1200	0:26:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※足を動かしている意識をしっかりと持つ	200	0:07:20
Swim	75	×	4	1	1' 50"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール25 偶数 背泳ぎ25 平泳ぎ25 クロール25	300 0	0:07:20 0:00:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00