



- 【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_11_20
(月)

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"	奇数 背泳ぎ右手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 偶数 背泳ぎ左手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 ※サイドキックの形で 片手ずつキャッチ動作	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1'45"	奇数 IM 偶数 FR(クロール)	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	奇数 クロール 足下げ交互12.5 スイム12.5 偶数 クロール 足開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※1ストローク毎に足を下げる 開く閉じる キックを打つわけではない 股関節を動かす	200	0:05:20
M-Swim	200	×	6	1	3'10"	スタート後・ターン後はドルフィン3回	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:40



- 【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_11_20
(月)

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"	奇数 背泳ぎ右手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 偶数 背泳ぎ左手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 ※サイドキックの形で 片手ずつキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	奇数 IM 偶数 FR(クロール)	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 クロール 足下げ交互12.5 スイム12.5 偶数 クロール 足開いて閉じて12.5 スイム12.5 <small>※1ストローク毎に足を下げる 開く閉じる キックを打つわけではない 股関節を動かす</small>	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3' 30"	スタート後・ターン後はドルフィン3回	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	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

スタミナ
17_11_20
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	7	1	1'05"	チョイス	350	0:07:35
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 背泳ぎ右手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 偶数 背泳ぎ左手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 ※サイドキックの形で 片手ずつキャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2'00"	奇数 IM 偶数 FR(クロール)	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 クロール 足下げ交互12.5 スイム12.5 偶数 クロール 足開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※1ストローク毎に足を下げる 開く閉じる キックを打つわけではない 股関節を動かす	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3'45"	スタート後・ターン後はドルフィン3回	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:57:05



- 【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_11_20
(月)

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"	奇数 背泳ぎ右手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 偶数 背泳ぎ左手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 ※サイドキックの形で 片手ずつキャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 10"	奇数 IM 偶数 FR(クロール)	700	0:15:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 クロール 足下げ交互12.5 スイム12.5 偶数 クロール 足開いて閉じて12.5 スイム12.5 <small>※1ストローク毎に足を下げる 開く閉じる キックを打つわけではない 股関節を動かす</small>	200	0:06:40
M-Swim	200	×	5	1	3' 55"	スタート後・ターン後はドルフィン3回	1000	0:19:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:05



- 【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_11_20
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎ右手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 偶数 背泳ぎ左手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 ※サイドキックの形で 片手ずつキャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 15"	奇数 IM 偶数 FR(クロール)	700	0:15:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 クロール 足下げ交互12.5 スイム12.5 偶数 クロール 足開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※1ストローク毎に足を下げる 開く閉じる キックを打つわけではない 股関節を動かす	200	0:06:40
M-Swim	200	×	5	1	4' 10"	スタート後・ターン後はドルフィン3回	1000	0:20:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:55



- 【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_11_20
(月)

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' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 背泳ぎ右手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 偶数 背泳ぎ左手キャッチスカーリング12.5 背泳ぎスイム12.5 ※サイドキックの形で 片手ずつキャッチ動作	150	0:05:00
Swim	100	×	6	1	2' 30"	奇数 IM 偶数 FR(クロール)	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 クロール 足下げ交互12.5 スイム12.5 偶数 クロール 足開いて閉じて12.5 スイム12.5 ※1ストローク毎に足を下げる 開く閉じる キックを打つわけではない 股関節を動かす	200	0:06:40
M-Swim	200	×	5	1	4' 30"	スタート後・ターン後はドルフィン3回	1000	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:30