



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ペースアップ100
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_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"	奇数 ドックパドル 偶数 ロングドックパドル ※キャッチ〜フィニッシュまで	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 30"	ペースアップ	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:06:00
M-Swim	200	×	7	1	3' 10"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※ストリームラインをしっかり作る	1400	0:22:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ペースアップ100
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_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"	奇数 ドックパドル 偶数 ロングドックパドル ※キャッチ〜フィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 35"	ペースアップ	700	0:11:05
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	200	×	7	1	3' 20"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※ストリームラインをしっかり作る	1400	0:23:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3000</b>	<b>0:58:05</b>



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ペースアップ100
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_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"	奇数 ドックパドル 偶数 ロングドックパドル ※キャッチ〜フィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 40"	ペースアップ	700	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	200	×	6	1	3' 40"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※ストリームラインをしっかり作る	1200	0:22:00
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(ロング)
  - ペースアップ100
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_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' 45"	奇数 ドックパドル 偶数 ロングドックパドル ※キャッチ～フィニッシュまで	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	ペースアップ	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	200	×	6	1	3' 50"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※ストリームラインをしっかり作る	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:56:40</b>



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ペースアップ100
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_01  
(金)

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 ドックパドル 偶数 ロングドックパドル ※キャッチ～フィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 55"	ペースアップ	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:06:40
M-Swim	200	×	6	1	4' 00"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※ストリームラインをしっかり作る	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - ペースアップ100
  - 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
17\_12\_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' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドックパドル 偶数 ロングドックパドル ※キャッチ〜フィニッシュまで	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 15"	ペースアップ	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キャッチアップ ※ビート板 キャッチアップ動作を丁寧に	200	0:07:20
M-Swim	200	×	5	1	4' 20"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※ストリームラインをしっかり作る	1000	0:21:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:30