



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_11
(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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1' 30"	ベースアップ レスト30"	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ 奇数 しっかりと手を止めて 偶数 手の甲を下にして	200	0:06:00
M-Swim	75	×	2	5	1' 05"	スピードアップ	750	0:10:50
	50	×	1	5	1' 05"	ゆっくり 繰り返し	250	0:05:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_11
(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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1' 35"	ベースアップ レスト30"	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ 奇数 しっかりと手を止めて 偶数 手の甲を下にして	200	0:06:00
M-Swim	75	×	2	5	1' 10"	スピードアップ	750	0:11:40
	50	×	1	5	1' 10"	ゆっくり 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_11
(月)

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
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1' 45"	ベースアップ レスト30"	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ 奇数 しっかりと手を止めて 偶数 手の甲を下にして	200	0:06:00
M-Swim	75	×	2	4	1' 15"	スピードアップ	600	0:10:00
	50	×	1	4	1' 15"	ゆっくり 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_11
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:40
Swim	100	×	4	2	1' 50"	ベースアップ レスト30"	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ 奇数 しっかりと手を止めて 偶数 手の甲を下にして	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	4	1' 20"	スピードアップ	600	0:10:40
	50	×	1	4	1' 20"	ゆっくり 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_11
(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
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	1' 55"	ベースアップ レスト30"	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ 奇数 しっかりと手を止めて 偶数 手の甲を下にして	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	4	1' 25"	スピードアップ	600	0:11:20
	50	×	1	4	1' 25"	ゆっくり 繰り返し	200	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ100
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
17_12_11
(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' 30"	チョイス	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルドックパドル ※キャッチ動作5秒ゆっくり	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 15"	ベースアップ レスト30"	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ 奇数 しっかりと手を止めて 偶数 手の甲を下にして	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	3	1' 35"	スピードアップ	450	0:09:30
	50	×	1	3	1' 35"	ゆっくり 繰り返し	150	0:04:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:05