



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(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	1' 50"	チヨイス	400	0:07:20
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	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"	奇数 左手体側 右手ドックパドル 偶数 右手体側 左手ドックパドル ※キャッチ動作と ローリング意識	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 15"	ノーブレクロール25 スイム175	1000	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2900	0:55:55	



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(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
	25 ×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	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"	奇数 左手体側 右手ドックパドル 偶数 右手体側 左手ドックパドル ※キャッチ動作と ローリング意識	200	0:06:00
M-Swim	200 ×	4	1	3' 30"	ノーブレクロール25 スイム175	800	0:14:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:00



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(月)

C

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
	25 ×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	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"	奇数 左手体側 右手ドックパドル 偶数 右手体側 左手ドックパドル ※キャッチ動作と ローリング意識	200	0:06:00
M-Swim	200 ×	4	1	3' 40"	ノーブレクロール25 スイム175	800	0:14:40
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:00



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(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' 05"	チョイス	300	0:06:15
	25 ×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	200	0:06:40
Swim	100 ×	3	2	1' 50"	ベースアップ レスト30"	600	0:11:00
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手ドックパドル 偶数 右手体側 左手ドックパドル ※キャッチ動作と ローリング意識	200	0:06:40
M-Swim	200 ×	4	1	3' 55"	ノーブレクロール25 スイム175	800	0:15:40
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:35



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(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' 10"	チョイス	300	0:06:30
	25 ×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	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"	奇数 左手体側 右手ドックパドル 偶数 右手体側 左手ドックパドル ※キャッチ動作と ローリング意識	200	0:06:40
M-Swim	200 ×	4	1	4' 05"	ノーブレクロール25 スイム175	800	0:16:20
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:40



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_12_18
(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
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘伸ばしてドックパドル12.5 スイム12.5 ※肩の斜め前に手を伸ばして ドックパドル動作	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"	奇数 左手体側 右手ドックパドル 偶数 右手体側 左手ドックパドル ※キャッチ動作と ローリング意識	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 30"	ノーブレクロール25 スイム175	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:20