



【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\_22  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チヨイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手ロングドックパドル 偶数 右手体側 左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に ローリング意識	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 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
						偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす		
M-Swim	50	×	3	7	0' 45"	レスト15"	1050	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:45



【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\_22  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チヨイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手ロングドックパドル 偶数 右手体側 左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に ローリング意識	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 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	9	0' 45"	レスト15"	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:30



【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\_22  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 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"	奇数 左手体側 右手ロングドックパドル 偶数 右手体側 左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に ローリング意識	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 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 50"	レスト10"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:20



【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\_22  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チヨイス	400	0:08:20
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手ロングドックパドル 偶数 右手体側 左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に ローリング意識	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' 45"	奇数 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:00
M-Swim	50	×	2	7	0' 50"	レスト10"	700	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:40



【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\_22  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チヨイス	200	0:04:15
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手ロングドックパドル 偶数 右手体側 左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に ローリング意識	200	0:06:40
Swim	100	×	4	2	1' 55"	ベースアップ レスト30"	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5	200	0:06:00
						偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす		
M-Swim	50	×	3	5	0' 55"	レスト10"	750	0:13:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:00



【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\_22  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手ロングドックパドル 偶数 右手体側 左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで丁寧に ローリング意識	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 10"	ベースアップ レスト30"	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前右手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 偶数 右手前左手リカバリー動作のみ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	5	1' 05"	レスト10"	750	0:16:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:05