



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_08
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 20"	チョイス	400	0:07:20
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フロント 偶数 左手ドッグパドル 右手フロント ※キャッチ動作 フロントの手はまっすぐ	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 05"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	1200	0:18:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スカーリング 手は前で親指上～小指上で水平に動かす12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	3	4	0' 20"	スピードアップ レスト30"	300	0:04:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 05"	スピードアップ サークルアウトしないように！	450	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_08
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フロント 偶数 左手ドッグパドル 右手フロント ※キャッチ動作 フロントの手はまっすぐ	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 15"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	1200	0:19:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スカーリング 手は前で親指上～小指上で水平に動かす12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	3	4	0' 20"	スピードアップ レスト30"	300	0:04:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 10"	スピードアップ サークルアウトしないように！	300	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_08
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 45"	チョイス	400	0:07:45
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手フロント 偶数 左手ドッグパドル 右手フロント ※キャッチ動作 フロントの手はまっすぐ	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 30"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	1200	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スカーリング 手は前で親指上～小指上で水平に動かす12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	3	2	0' 25"	スピードアップ レスト30"	150	0:02:30
M-Swim	75	×	4	1	1' 15"	スピードアップ サークルアウトしないように！	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_08
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手フロント 偶数 左手ドッグパドル 右手フロント ※キャッチ動作 フロントの手はまっすぐ	200	0:06:40
Swim	200	×	3	2	3' 50"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	1200	0:23:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スカーリング 手は前で親指上～小指上で水平に動かす12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	25	×	3	2	0' 25"	スピードアップ レスト30"	150	0:02:30
M-Swim	75	×	2	1	1' 20"	スピードアップ サークルアウトしないように！	150	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_08
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手フロント 偶数 左手ドッグパドル 右手フロント ※キャッチ動作 フロントの手はまっすぐ	200	0:06:40
Swim	200	×	3	2	4' 00"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	1200	0:24:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スカーリング 手は前で親指上～小指上で水平に動かす12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:40
M-Swim	25	×	3	2	0' 25"	スピードアップ レスト30"	150	0:02:30
M-Swim	75	×	2	1	1' 25"	スピードアップ サークルアウトしないように！	150	0:02:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_01_08
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
	25	×	4	1	0' 45"	IM 繰り返し	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手フロント 偶数 左手ドッグパドル 右手フロント ※キャッチ動作 フロントの手はまっすぐ	150	0:05:00
Swim	200	×	3	2	4' 20"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	1200	0:26:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スカーリング 手は前で親指上～小指上で水平に動かす12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	2	0' 30"	スピードアップ レスト30"	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	1	1' 40"	スピードアップ サークルアウトしないように！	150	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:40