



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_01_15
(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"	手は肩幅 親指を下に向けて肘を曲げ小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※キャッチの形 動作を丁寧に	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	200	×	4	1	3' 20"	25呼吸1回 25呼吸2回 残りスイム ※呼吸制限	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_01_15
(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' 50"	チョイス	400	0:07:50
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手は肩幅 親指を下に向けて肘を曲げ小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※キャッチの形 動作を丁寧に	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	200	×	3	1	3' 30"	25呼吸1回 25呼吸2回 残りスイム ※呼吸制限	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_01_15
(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' 55"	チョイス	400	0:07:55
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手は肩幅 親指を下に向けて肘を曲げ小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※キャッチの形 動作を丁寧に	200	0:06:00
Swim	200	×	2	2	3' 45"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	800	0:15:00
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	200	×	3	1	3' 50"	25呼吸1回 25呼吸2回 残りスイム ※呼吸制限	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_01_15
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 00"	チョイス	300	0:06:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手は肩幅 親指を下に向けて肘を曲げ小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※キャッチの形 動作を丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	3' 50"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	800	0:15:20
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	200	×	3	1	4' 10"	25呼吸1回 25呼吸2回 残りスイム ※呼吸制限	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_01_15
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 10"	チョイス	300	0:06:10
	25	×	4	1	0' 45"	IM 繰り返し	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手は肩幅 親指を下に向けて肘を曲げ小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※キャッチの形 動作を丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 00"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	800	0:16:00
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	200	×	3	1	4' 15"	25呼吸1回 25呼吸2回 残りスイム ※呼吸制限	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:15



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 泳ぎ込み 200
 - キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_01_15
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
	25	×	4	1	0' 45"	IM 繰り返し	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手は肩幅 親指を下に向けて肘を曲げ小指から持ち上げる12.5 スイム12.5 ※キャッチの形 動作を丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 20"	レスト30" 1S プルブイ 2S スイム	800	0:17:20
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	200	×	3	1	4' 30"	25呼吸1回 25呼吸2回 残りスイム ※呼吸制限	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:40