



- 【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<br>※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"<br>1S プルブイ<br>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<br>※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<br>※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<br>※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"<br>1S プルブイ<br>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<br>※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<br>※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<br>※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"<br>1S プルブイ<br>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<br>※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<br>※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<br>※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"<br>1S プルブイ<br>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<br>※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<br>※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<br>※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"<br>1S プルブイ<br>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<br>※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<br>※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<br>※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"<br>1S プルブイ<br>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<br>※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<br>※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 |