



【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

スタミナ
18_01_19
(金)

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' 55"	チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:05:20
Swim	200	×	3	2	3' 05"	1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:18:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	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 ※肘を引きすぎないように	200	0:05:20
M-Swim	75	×	6	1	1' 05"	サークルマイナス5秒目標	450	0:06:30
M-Swim	75	×	4	1	1' 05"	プルブイ キックを打たないように	300	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	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

スタミナ
18_01_19
(金)

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' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 15"	1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:19:30
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 ※肘を引きすぎないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 10"	サークルマイナス5秒目標	300	0:04:40
M-Swim	75	×	4	1	1' 10"	プルブイ キックを打たないように	300	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:50



【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

スタミナ
18_01_19
(金)

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' 05"	チョイス	400	0:08:20
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	2	2	3' 40"	1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	800	0:14:40
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 ※肘を引きすぎないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 15"	サークルマイナス5秒目標	300	0:05:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 15"	プルブイ キックを打たないように	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:00



【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

スタミナ
18_01_19
(金)

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' 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' 45"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	2	2	3' 50"	1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	800	0:15:20
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 ※肘を引きすぎないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 20"	サークルマイナス5秒目標	300	0:05:20
M-Swim	75	×	4	1	1' 20"	プルブイ キックを打たないように	300	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:30



【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

スタミナ
18_01_19
(金)

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' 15"	チョイス	300	0:06:45
	25	×	4	1	0' 45"	IM 繰り返し	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 00"	1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	800	0:16:00
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 ※肘を引きすぎないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 30"	サークルマイナス5秒目標	300	0:06:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 30"	プルブイ キックを打たないように	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:25



【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

スタミナ
18_01_19
(金)

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' 20"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	4	1	0' 45"	IM 繰り返し	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	床に向けて手を伸ばして 親指を内側に捻る 少しずつ動かして水平に12.5 スイム12.5 ※肘を立てるイメージを	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 20"	1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	800	0:17:20
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 ※肘を引きすぎないように	200	0:06:40
M-Swim	75	×	4	1	1' 35"	サークルマイナス5秒目標	300	0:06:20
M-Swim	75	×	4	1	1' 35"	プルブイ キックを打たないように	300	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:00