



- 【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\_26  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 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' 40"	入水後 親指肩タッチ ※肘を捻る感覚を	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3' 05"	1本プルブイ 1本スイム 繰り返し	1000	0:15:25
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドックパドル 外側から内側へ12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:05:20
M-Swim	200	×	1	2	4' 10"	板キック	400	0:08:20
	200	×	1	2	3' 10"	キック意識して 繰り返し	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:05



- 【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\_26  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 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"	入水後 親指肩タッチ ※肘を捻る感覚を	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"	1本プルブイ 1本スイム 繰り返し	800	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 外側から内側へ12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	4' 30"	板キック	400	0:09:00
	200	×	1	2	3' 20"	キック意識して 繰り返し	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:40



- 【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\_26  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	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"	入水後 親指肩タッチ ※肘を捻る感覚を	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	1本プルブイ 1本スイム 繰り返し	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 外側から内側へ12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	4' 40"	板キック	400	0:09:20
	200	×	1	2	3' 40"	キック意識して 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:50



- 【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\_26  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	入水後 親指肩タッチ ※肘を捻る感覚を	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	1本プルブイ 1本スイム 繰り返し	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 外側から内側へ12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	4' 50"	板キック	400	0:09:40
	200	×	1	2	3' 45"	キック意識して 繰り返し	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	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\_26  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
	25	×	4	1	0' 45"	IM 繰り返し	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後 親指肩タッチ ※肘を捻る感覚を	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 00"	1本プルブイ 1本スイム 繰り返し	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル 外側から内側へ12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	4' 55"	板キック	400	0:09:50
	200	×	1	2	3' 50"	キック意識して 繰り返し	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:10



- 【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\_26  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
	25	×	4	1	0' 45"	IM 繰り返し	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	入水後 親指肩タッチ ※肘を捻る感覚を	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 20"	1本プルブイ 1本スイム 繰り返し	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル 外側から内側へ12.5 スイム12.5 ※肘を立てる	200	0:06:40
M-Swim	200	×	1	2	5' 00"	板キック	400	0:10:00
	200	×	1	2	4' 10"	キック意識して 繰り返し	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:00