



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

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"	チヨイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手12.5 スイム12.5 ※頭の位置を意識 リカバリー動作	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 25"	レスト60"	900	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 肘上げ水面 右左交互12.5 スイム12.5 ※入水とキャッチのタイミングを	200	0:06:00
M-Swim	50	×	5	4	0' 45"	ベースアップ レスト30"	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:05



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

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"	チヨイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手12.5 スイム12.5 ※頭の位置を意識 リカバリー動作	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 35"	レスト60"	900	0:14:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 肘上げ水面 右左交互12.5 スイム12.5 ※入水とキャッチのタイミングを	200	0:06:00
M-Swim	50	×	4	4	0' 45"	ベースアップ レスト30"	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:35



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

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"	チヨイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手12.5 スイム12.5 ※頭の位置を意識 リカバリー動作	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 45"	レスト60"	900	0:15:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 肘上げ水面 右左交互12.5 スイム12.5 ※入水とキャッチのタイミングを	200	0:06:00
M-Swim	50	×	4	4	0' 50"	ベースアップ レスト30"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チヨイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手12.5 スイム12.5 ※頭の位置を意識 リカバリー動作	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 50"	レスト60"	900	0:16:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 肘上げ水面 右左交互12.5 スイム12.5 ※入水とキャッチのタイミングを	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	4	0' 50"	ベースアップ レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チヨイス	300	0:07:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手12.5 スイム12.5 ※頭の位置を意識 リカバリー動作	200	0:06:40
Swim	100	×	3	3	1' 55"	レスト60"	900	0:17:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 肘上げ水面 右左交互12.5 スイム12.5 ※入水とキャッチのタイミングを	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	3	0' 55"	ベースアップ レスト30"	450	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- リカバリー動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_02_05
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チヨイス	250	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作 足の横からスタート 90度静止 肩タッチ 90度静止 足に戻す 左手12.5 スイム12.5 ※頭の位置を意識 リカバリー動作	200	0:06:40
Swim	100	×	3	3	2' 15"	レスト60"	900	0:20:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 肘上げ水面 右左交互12.5 スイム12.5 ※入水とキャッチのタイミングを	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	2	1' 05"	ベースアップ レスト30"	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:45