



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_02_12
(月)

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' 45"	手のひら外側向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 25"	レスト30"	900	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー動作のみ 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作のみ 左手12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす 大きい動作を	200	0:06:00
M-Swim	400	×	3	1	6' 20"	スイム プルブイ スイム	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_02_12
(月)

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' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひら外側向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 35"	レスト30"	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー動作のみ 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作のみ 左手12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす 大きい動作を	200	0:06:00
M-Swim	400	×	3	1	6' 45"	スイム プルブイ スイム	1200	0:20:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_02_12
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手のひら外側向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 45"	レスト30"	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー動作のみ 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作のみ 左手12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす 大きい動作を	200	0:06:00
M-Swim	400	×	3	1	7' 00"	スイム プルブイ スイム	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_02_12
(月)

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"	手のひら外側向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	2	1' 50"	レスト30"	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー動作のみ 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作のみ 左手12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす 大きい動作を	200	0:06:40
M-Swim	400	×	3	1	7' 20"	スイム プルブイ スイム	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_02_12
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひら外側向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	2	1' 55"	レスト30"	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー動作のみ 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作のみ 左手12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす 大きい動作を	200	0:06:40
M-Swim	400	×	3	1	7' 40"	スイム プルブイ スイム	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_02_12
(月)

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	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手のひら外側向けてクロール ※肘が落ちないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	2	2' 15"	レスト30"	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー動作のみ 右手12.5 スイム12.5 偶数 リカバリー動作のみ 左手12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かす 大きい動作を	200	0:06:40
M-Swim	300	×	3	1	7' 00"	スイム プルブイ スイム	900	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:00