



【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_16
(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' 45"	グライドキック 肘上げ交互12・5 スイム12. 5 ※入水とキャッチのタイミング	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 25"	レスト20"	900	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 リカバリー8分割～クロール 右手	200	0:05:20
						偶数 リカバリー8分割～クロール 左手		
<small>※腕上げ・腕上げ肘曲げ・肘立て・肘高く・肘肩の前・頭の横・耳の横・水面タッチ</small>								
M-Swim	75	×	6	2	1' 05"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:53:25



【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_16
(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' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 肘上げ交互12・5 スイム12. 5 ※入水とキャッチのタイミング	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 30"	レスト20"	900	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー8分割～クロール 右手	200	0:06:00
						偶数 リカバリー8分割～クロール 左手		
<small>※腕上げ・腕上げ肘曲げ・肘立て・肘高く・肘肩の前・頭の横・耳の横・水面タッチ</small>								
M-Swim	75	×	6	2	1' 10"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:50



【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_16
(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' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 肘上げ交互12・5 スイム12. 5 ※入水とキャッチのタイミング	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 40"	レスト20"	900	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー8分割～クロール 右手	200	0:06:00
						偶数 リカバリー8分割～クロール 左手		
<small>※腕上げ・腕上げ肘曲げ・肘立て・肘高く・肘肩の前・頭の横・耳の横・水面タッチ</small>								
M-Swim	75	×	4	3	1' 15"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:50



【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_16
(金)

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"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 肘上げ交互12・5 スイム12. 5 ※入水とキャッチのタイミング	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	1' 45"	レスト20"	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー8分割～クロール 右手 偶数 リカバリー8分割～クロール 左手 <small>※腕上げ・腕上げ肘曲げ・肘立て・肘高く・肘肩の前・頭の横・耳の横・水面タッチ</small>	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	3	1' 25"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:10



【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_16
(金)

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"	チョイス	300	0:07:30
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 肘上げ交互12・5 スイム12. 5 ※入水とキャッチのタイミング	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト20"	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー8分割～クロール 右手 偶数 リカバリー8分割～クロール 左手 <small>※腕上げ・腕上げ肘曲げ・肘立て・肘高く・肘肩の前・頭の横・耳の横・水面タッチ</small>	200	0:06:40
M-Swim	75	×	4	3	1' 25"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:50



【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_16
(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	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 肘上げ交互12・5 スイム12. 5 ※入水とキャッチのタイミング	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 15"	レスト20"	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 リカバリー8分割～クロール 右手	200	0:06:40
						偶数 リカバリー8分割～クロール 左手		
<small>※腕上げ・腕上げ肘曲げ・肘立て・肘高く・肘肩の前・頭の横・耳の横・水面タッチ</small>								
M-Swim	75	×	4	2	1' 35"	サークルアウトしないように！！ レスト60"	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:50