



- 【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_23
(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' 45"	奇数 リカバリー 後ろ長く頭の上から手のひら外向き 偶数 水平リカバリーてのひら後ろ側向けて ※手のひらの向きで肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 35"	レスト20"	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	お尻の下触って3秒キープ ※肩が上がらないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	3' 00"	サークルアウトしないように！ レスト60"	400	0:06:00
	100	×	2	2	1' 35"		400	0:06:20
	50	×	4	2	0' 50"		400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:30



- 【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_23
(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' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー 後ろ長く頭の上から手のひら外向き 偶数 水平リカバリーてのひら後ろ側向けて ※手のひらの向きで肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 40"	レスト20"	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	お尻の下触って3秒キープ ※肩が上がらないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	3' 20"	サークルアウトしないように！ レスト60"	400	0:06:40
	100	×	2	2	1' 40"		400	0:06:40
	50	×	2	2	0' 50"		200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00



- 【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_23
(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' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 リカバリー 後ろ長く頭の上から手のひら外向き 偶数 水平リカバリーてのひら後ろ側向けて ※手のひらの向きで肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 45"	レスト20"	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	お尻の下触って3秒キープ ※肩が上がらないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	3' 40"	サークルアウトしないように！ レスト60"	400	0:07:20
	100	×	2	2	1' 50"		400	0:07:20
	50	×	2	2	0' 55"		200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	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_23
(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"	奇数 リカバリー 後ろ長く頭の上から手のひら外向き 偶数 水平リカバリーてのひら後ろ側向けて ※手のひらの向きで肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト20"	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	お尻の下触って3秒キープ ※肩が上がらないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	1	2	3' 50"	サークルアウトしないように！ レスト60"	400	0:07:40
	100	×	2	2	1' 55"		400	0:07:40
	50	×	2	2	1' 00"		200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:50



- 【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_23
(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	×	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 後ろ長く頭の上から手のひら外向き 偶数 水平リカバリーでのひら後ろ側向けて ※手のひらの向きで肘を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	2	2	1' 55"	レスト20"	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	お尻の下触って3秒キープ ※肩が上がらないように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	1	2	4' 00"	サークルアウトしないように！ レスト60"	400	0:08:00
	100	×	2	2	2' 00"		400	0:08:00
	50	×	2	2	1' 00"		200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:45



- 【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_23
(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' 30"	チョイス	200	0:05:00
	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 後ろ長く頭の上から手のひら外向き 偶数 水平リカバリーてのひら後ろ側向けて ※手のひらの向きで肘を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	2	2	2' 15"	レスト20"	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	お尻の下触って3秒キープ ※肩が上がらないように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	1	2	4' 20"	サークルアウトしないように！ レスト60"	400	0:08:40
	100	×	1	2	2' 10"		200	0:04:20
	50	×	3	2	1' 05"		300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50