



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_03_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" | 体側キック フィニッシュ動作つけて12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | ドリル意識 | 100 | 0:01:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:00 |
| | | | | | | 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで フィニッシュ動作へ | | |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 40" | ドリル意識 | 100 | 0:01:40 |
| M-Swim | 50 | × | 8 | 3 | 0' 45" | 1S スイム 2Sプルブイ 3Sスイム レスト30" | 1200 | 0:18:00 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 00" | ベースアップ | 600 | 0:09:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3100 | 0:58:40 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_03_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" | 体側キック フィニッシュ動作つけて12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | ドリル意識 | 100 | 0:01:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:00 |
| | | | | | | 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで フィニッシュ動作へ | | |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | ドリル意識 | 100 | 0:01:45 |
| M-Swim | 50 | × | 6 | 3 | 0' 50" | 1S スイム 2Sプルブイ 3Sスイム レスト30" | 900 | 0:15:00 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 15" | ベースアップ | 600 | 0:09:45 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 0:56:35 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_03_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" | 体側キック フィニッシュ動作つけて12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | ドリル意識 | 100 | 0:01:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:00 |
| | | | | | | 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで フィニッシュ動作へ | | |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 45" | ドリル意識 | 100 | 0:01:45 |
| M-Swim | 50 | × | 6 | 3 | 0' 50" | 1S スイム 2Sプルブイ 3Sスイム レスト30" | 900 | 0:15:00 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 25" | ベースアップ | 600 | 0:10:15 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:56:15 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_03_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' 45" | 体側キック フィニッシュ動作つけて12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:00 |
| | | | | | | 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで フィニッシュ動作へ | | |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 50" | ドリル意識 | 100 | 0:01:50 |
| M-Swim | 50 | × | 5 | 3 | 0' 50" | 1S スイム 2Sプルブイ 3Sスイム レスト30" | 750 | 0:12:30 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 35" | ベースアップ | 600 | 0:10:45 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2550 | 0:54:55 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_03_05
(月)

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 | × | 8 | 1 | 0' 45" | IM 繰り返し | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 体側キック フィニッシュ動作つけて12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動 | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 55" | ドリル意識 | 100 | 0:01:55 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:40 |
| | | | | | | 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで フィニッシュ動作へ | | |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 1' 55" | ドリル意識 | 100 | 0:01:55 |
| M-Swim | 50 | × | 5 | 3 | 0' 55" | 1S スイム 2Sプルブイ 3Sスイム レスト30" | 750 | 0:13:45 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 3' 55" | ベースアップ | 600 | 0:11:45 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2450 | 0:56:40 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 200
- プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_03_05
(月)

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' 55" | 体側キック フィニッシュ動作つけて12.5 スイム12.5 ※ローリングとフィニッシュを連動 | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 15" | ドリル意識 | 100 | 0:02:15 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 奇数 右手クロール 左手脇の下12.5 スイム12.5 | 200 | 0:07:20 |
| | | | | | | 偶数 左手クロール 右手脇の下12.5 スイム12.5 ※肘を引かないで フィニッシュ動作へ | | |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2' 15" | ドリル意識 | 100 | 0:02:15 |
| M-Swim | 50 | × | 4 | 3 | 1' 05" | 1S スイム 2Sプルブイ 3Sスイム レスト30" | 600 | 0:13:00 |
| Swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 15" | ベースアップ | 400 | 0:08:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:55:00 |