



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_03_23
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 交互に動かして12.5 スイム12+5 ※スイムのフィニッシュをしっかりと意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後3秒静止クロール ※フィニッシュとリカバリーを分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:40
M-Swim	200	×	3	3	3' 10"	1S スイム 2S プル 3S スイム レスト30"	1800	0:28:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:10



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_03_23
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 00"	チョイス	250	0:05:00
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 交互に動かして12.5 スイム12+5 ※スイムのフィニッシュをしっかりと意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後3秒静止クロール ※フィニッシュとリカバリーを分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
M-Swim	200	×	3	3	3' 20"	1S スイム 2S プル 3S スイム レスト30"	1800	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:58:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_03_23
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 05"	チヨイス	200	0:04:20
	25	×	8	1	0' 40"	IM 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 交互に動かして12.5 スイム12+5 ※スイムのフィニッシュをしっかりと意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュ後3秒静止クロール ※フィニッシュとリカバリーを分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:45
M-Swim	200	×	4	2	3' 40"	1S スイム 2S プル レスト30"	1600	0:29:20
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 200
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_03_23
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チヨイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 交互に動かして12.5 スイム12+5 ※スイムのフィニッシュをしっかりと意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	6	1	0' 45"	フィニッシュ後3秒静止クロール ※フィニッシュとリカバリーを分けて	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
M-Swim	200	×	4	2	3' 50"	1S スイム 2S プル レスト30"	1600	0:30:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:58:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_03_23
(金)

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"	チヨイス	200	0:05:00
	25	×	8	1	0' 45"	IM 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 交互に動かして12.5 スイム12+5 ※スイムのフィニッシュをしっかりと意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュ後3秒静止クロール ※フィニッシュとリカバリーを分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
M-Swim	200	×	3	2	4' 00"	1S スイム 2S プル レスト30"	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
18_03_23
(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"	フィニッシュスカーリング 交互に動かして12.5 スイム12+5 ※スイムのフィニッシュをしっかりと意識して	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	フィニッシュ後3秒静止クロール ※フィニッシュとリカバリーを分けて	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:15
M-Swim	200	×	3	2	4' 20"	1S スイム 2S プル レスト30"	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:30