



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_04\_13  
(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	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	75	×	2	6	1' 00"	レスト15" フットタッチ	900	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を伸ばして 手は真下に伸ばしてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩・肘の関節を動かそう	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"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	3	2	1' 30"	ベースアップ レスト20"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2900</b>	<b>0:55:00</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_04\_13  
(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
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	75	×	2	6	1' 05"	レスト15" フットタッチ	900	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を伸ばして 手は真下に伸ばしてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩・肘の関節を動かそう	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"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	3	2	1' 35"	ベースアップ レスト20"	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_04\_13  
(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
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	75	×	2	6	1' 15"	レスト15" フットタッチ	900	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	肘を伸ばして 手は真下に伸ばしてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩・肘の関節を動かそう	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	×	8	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	2	2	1' 40"	ベースアップ レスト20"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:56:20</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_04\_13  
(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
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	75	×	2	6	1' 20"	レスト20"	900	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	肘を伸ばして 手は真下に伸ばしてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩・肘の関節を動かそう	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	6	1	0' 45"	板キャッチアップ ※丁寧に	150	0:04:30
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Swim	100	×	3	2	1' 45"	ベースアップ レスト20"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_04\_13  
(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
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	75	×	2	5	1' 25"	レスト20"	750	0:14:10
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	肘を伸ばして 手は真下に伸ばしてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩・肘の関節を動かそう	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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	2	2	1' 50"	ベースアップ レスト20"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2450</b>	<b>0:56:05</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- ベースアップ 100
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
18\_04\_13  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	75	×	2	5	1' 30"	レスト20"	750	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	肘を伸ばして 手は真下に伸ばしてスカーリング12.5 スイム12.5 ※肩・肘の関節を動かそう	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ドリル意識	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キャッチアップ ※丁寧に	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
Swim	100	×	3	1	2' 10"	ベースアップ	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:57:40