



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - ベースアップ 100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_04_20
(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
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	300	×	4	1	4' 45"	1分35秒ベース	1200	0:19:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック右向き 顔は下12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き 顔は下向き12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	奇数 左手の甲を腰に当てて 右手ドックパドル 偶数 右手の甲を腰に当てて 左手ドックパドル ※ローリングしすぎないように	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	1	1' 30"	ベースアップ	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - ベースアップ 100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_04_20
(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
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	300	×	4	1	5' 00"	1分40秒ベース	1200	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック右向き 顔は下12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き 顔は下12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	奇数 左手の甲を腰に当てて 右手ドックパドル 偶数 右手の甲を腰に当てて 左手ドックパドル ※ローリングしすぎないように	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	1	1' 35"	ベースアップ	300	0:04:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:55



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - ベースアップ 100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_04_20
(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"	チヨイス	300	0:06:30
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	300	×	4	1	5' 15"	1分45秒ベース	1200	0:21:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 体側サイドキック右向き 顔は下12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き 顔は下12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	奇数 左手の甲を腰に当てて 右手ドックパドル 偶数 右手の甲を腰に当てて 左手ドックパドル ※ローリングしすぎないように	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	1	1' 45"	ベースアップ	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - ベースアップ 100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_04_20
(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"	チヨイス	300	0:07:00
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	300	×	3	1	5' 30"	1分50秒ベース	900	0:16:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側サイドキック右向き 顔は下12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き 顔は下12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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' 45"	奇数 左手の甲を腰に当てて 右手ドックパドル 偶数 右手の甲を腰に当てて 左手ドックパドル ※ローリングしすぎないように	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
Swim	100	×	3	1	1' 50"	ベースアップ	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - ベースアップ 100
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_04_20
(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"	チヨイス	300	0:07:30
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	300	×	3	1	5' 45"	1分55秒ベース	900	0:17:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側サイドキック右向き 顔は下12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き 顔は下12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	奇数 左手の甲を腰に当てて 右手ドックパドル 偶数 右手の甲を腰に当てて 左手ドックパドル ※ローリングしすぎないように	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	1	1' 55"	ベースアップ	200	0:03:50
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
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_04_20
(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
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
M-Swim	300	×	3	1	6' 30"	2分10秒ベース	900	0:19:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	イージー	50	0:01:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 体側サイドキック右向き 顔は下12.5 スイム12.5 偶数 体側サイドキック左向き 顔は下12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せる	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"	奇数 左手の甲を腰に当てて 右手ドックパドル 偶数 右手の甲を腰に当てて 左手ドックパドル ※ローリングしすぎないように	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	×	2	1	2' 10"	ベースアップ	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:10