



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_07
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	1' 55"	チョイス	300	0:05:45
	100	×	3	1	2' 00"	IM	300	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	1分30秒以内を目指そう	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が外側に開かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200	×	5	1	3' 10"	奇数 バタフライ25 クロール175 偶数 平泳ぎ25 クロール175	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:15



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_07
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
	100	×	3	1	2' 15"	IM	300	0:06:45
Swim	100	×	5	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	500	0:09:35
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が外側に開かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200	×	5	1	3' 20"	奇数 バタフライ25 クロール175 偶数 平泳ぎ25 クロール175	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:40



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_07
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
	100	×	2	1	2' 20"	IM	200	0:04:40
Swim	100	×	4	1	2' 00"	1分40秒以内を目指そう	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が外側に開かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200	×	5	1	3' 35"	奇数 バタフライ25 クロール175 偶数 平泳ぎ25 クロール175	1000	0:17:55
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_07
(月)

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' 20"	IM	200	0:04:40
Swim	100	×	4	1	2' 05"	1分45秒以内を目指そう	400	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が外側に開かないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	奇数 バタフライ25 クロール175 偶数 平泳ぎ25 クロール175	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_07
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	1分50秒以内を目指そう	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が外側に開かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	200	×	4	1	3' 50"	奇数 バタフライ25 クロール175 偶数 平泳ぎ25 クロール175	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:20



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 長いサークルでスピードアップ 100
- キャッチ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_07
(月)

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' 20"	チョイス	200	0:04:40
	100	×	2	1	2' 30"	IM	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"	1分55秒以内を目指そう	400	0:09:00
Swim	25	×	2	1	0' 40"	ゆっくり	50	0:01:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が外側に開かないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	200	×	4	1	4' 20"	奇数 バタフライ25 クロール175 偶数 平泳ぎ25 クロール175	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:10