



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_18
(金)

【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

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チヨイス	400	0:07:20
	100	×	3	1	2' 00"	IM	300	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	1分30秒以内を目指そう	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を分けて	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"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開き 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	1	4	1' 45"	スピードアップ 繰り返し	400	0:07:00
	150	×	1	4	2' 15"		600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:20



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_18
(金)

【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

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チヨイス	400	0:07:40
	100	×	3	1	2' 15"	IM	300	0:06:45
Swim	100	×	4	1	1' 55"	1分35秒以内を目指そう	400	0:07:40
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を分けて	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"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開き 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	1	4	1' 50"	スピードアップ 繰り返し	400	0:07:20
	150	×	1	4	2' 20"		600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:25



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_18
(金)

【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

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' 00"	チヨイス	300	0:06:00
	100	×	3	1	2' 20"	IM	300	0:07:00
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' 45"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開き 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	1	4	1' 55"		400	0:07:40
	150	×	1	4	2' 30"	スピードアップ 繰り返し	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:30



【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_18
(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' 05"	チヨイス	300	0:06:15
	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' 45"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開き 肘を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	1	4	2' 00"	スピードアップ 繰り返し	400	0:08:00
	150	×	1	4	2' 40"		600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:45



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_18
(金)

【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

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' 05"	チヨイス	200	0:04:10
	100	×	2	1	2' 20"	IM	200	0:04:40
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"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を分けて	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' 50"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開き 肘を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	1	4	2' 05"	スピードアップ 繰り返し	400	0:08:20
	150	×	1	4	2' 45"		600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:20



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_05_18
(金)

【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

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' 15"	チヨイス	200	0:04:30
	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' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手伸ばして 右手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 偶数 右手伸ばして 左手キャッチの形でキック12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 55"	手の甲を前で合わせて 肘を持ち上げてキック12.5 スイム12.5 ※脇の下を開き 肘を持ち上げる	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	100	×	1	3	2' 20"	スピードアップ 繰り返し	300	0:07:00
	150	×	1	3	3' 00"		450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:20