



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 100
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	7	1	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 IM	700	0:13:25
M-Swim	400	×	3	1	6' 20"	一定ペースで	1200	0:19:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング ※お腹の前で	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"	手首曲げて 肘曲げないでスイム12.5 スイム12.5 ※関節を固定して 手の付け根で押すイメージ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	2	2	1' 25"	レスト20"	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							3100	0:57:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 100
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:12:00
M-Swim	400	×	3	1	6' 40"	一定ペースで	1200	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※お腹の前で	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手首曲げて 肘曲げないでスイム12.5 スイム12.5 ※関節を固定して 手の付け根で押すイメージ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	2	2	1' 30"	レスト20"	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							3000	0:58:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 100
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:10:25
M-Swim	400	×	3	1	6' 55"	一定ペースで	1200	0:20:45
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※お腹の前で	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"	手首曲げて 肘曲げないでスイム12.5 スイム12.5 ※関節を固定して 手の付け根で押すイメージ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	2	2	1' 40"	レスト20"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2900	0:58:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 100
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:10:50
M-Swim	400	×	3	1	7' 15"	一定ペースで	1200	0:21:45
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング ※お腹の前で	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手首曲げて 肘曲げないでスイム12.5 スイム12.5 ※関節を固定して 手の付け根で押すイメージ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	3	1	1' 45"	一定ペースで	300	0:05:15
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2800	0:58:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 100
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 15"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:09:00
M-Swim	400	×	3	1	7' 40"	一定ペースで	1200	0:23:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	プルスカーリング ※お腹の前で	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"	手首曲げて 肘曲げないでスイム12.5 スイム12.5 ※関節を固定して 手の付け根で押すイメージ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	3	1	1' 50"	一定ペースで	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2700	1:00:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 100
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_06_04
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:09:20
M-Swim	400	×	3	1	8' 20"	一定ペースで	1200	0:25:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	プルスカーリング ※お腹の前で	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手首曲げて 肘曲げないでスイム12.5 スイム12.5 ※関節を固定して 手の付け根で押すイメージ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Swim	100	×	2	1	1' 55"	一定ペースで	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2550	0:59:40