



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スピード
18_06_08
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	8	1	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 IM	800	0:15:20
M-Swim	75	×	6	2	1' 15"	フットタッチ レスト30"	900	0:15:00
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 奇数 身体の外側で 偶数 深い位置で ※お腹の前でを基本として 位置を変えて	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度止めて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	2	3	1' 25"	レスト20"	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スピード
18_06_08
(金)

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	75	×	6	2	1' 20"	フットタッチ レスト30"	900	0:16:00
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 奇数 身体の外側で 偶数 深い位置で ※お腹の前でを基本として 位置を変えて	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度止めて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	2	3	1' 30"	レスト20"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スピード
18_06_08
(金)

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' 00"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:10:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 25"	フットタッチ レスト30"	900	0:17:00
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 奇数 身体の外側で 偶数 深い位置で ※お腹の前でを基本として 位置を変えて	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' 45"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度止めて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	2	3	1' 40"	レスト20"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スピード
18_06_08
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:12:30
M-Swim	75	×	6	2	1' 25"	サークルマイナス5秒以内 レスト30"	900	0:17:00
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 奇数 身体の外側で 偶数 深い位置で ※お腹の前でを基本として 位置を変えて	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度止めて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Swim	100	×	2	2	1' 45"	レスト20"	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スピード
18_06_08
(金)

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' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 30"	サークルマイナス5秒以内 レスト30"	900	0:18:00
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 奇数 身体の外側で 偶数 深い位置で ※お腹の前でを基本として 位置を変えて	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1' 50"	レスト20"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スピード
18_06_08
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:11:40
M-Swim	75	×	4	2	1' 40"	サークルマイナス5秒以内 レスト30"	600	0:13:20
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 奇数 身体の外側で 偶数 深い位置で ※お腹の前でを基本として 位置を変えて	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※お腹の前で一度止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Swim	100	×	2	2	1' 55"	レスト20"	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:40