



- 【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_15
(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	150	×	6	1	2' 20"	呼吸制限 1/6 1/4 1/2 /50ずつ	900	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアームクロール 手首を外側に向けて12・5 スイム12. 5 ※関節を固定して 肘を曲げない	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	×	3	2	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	0:58:30



- 【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_15
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	7	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 IM	700	0:14:00
M-Swim	150	×	6	1	2' 30"	呼吸制限 1/6 1/4 1/2 /50ずつ	900	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアームクロール 手首を外側に向けて12・5 スイム12. 5 ※関節を固定して 肘を曲げない	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	×	3	2	1' 30"	レスト20"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:40



- 【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_15
(金)

C

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	150	×	6	1	2' 40"	呼吸制限 1/6 1/4 1/2 /50ずつ	900	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアームクロール 手首を外側に向けて12・5 スイム12. 5 ※関節を固定して 肘を曲げない	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"	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	×	3	2	1' 40"	レスト20"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:50



- 【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_15
(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	150	×	5	1	2' 45"	呼吸制限 1/6 1/4 1/2 /50ずつ	750	0:13:45
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアームクロール 手首を外側に向けて12・5 スイム12. 5 ※関節を固定して 肘を曲げない	200	0:06:00
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	×	3	2	1' 45"	レスト20"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	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_15
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:13:00
M-Swim	150	×	5	1	2' 50"	呼吸制限 1/6 1/4 1/2 /50ずつ	750	0:14:10
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ストレートアームクロール 手首を外側に向けて12・5 スイム12. 5 ※関節を固定して 肘を曲げない	200	0:06:00
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							2550	0:56:40



- 【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_15
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:14:00
M-Swim	150	×	4	1	3' 15"	呼吸制限 1/6 1/4 1/2 /50ずつ	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ストレートアームクロール 手首を外側に向けて12・5 スイム12. 5 ※関節を固定して 肘を曲げない	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' 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							2400	0:58:20