



【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_25
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:11:30
M-Swim	50	×	3	8	0' 40"	レスト20"	1200	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床タッチクロール ※入水後 手を伸ばして床を触る	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 ※プル動作で一度ストップ	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30"	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							3200	0:55:40



【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_25
(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	50	×	3	7	0' 45"	レスト20"	1050	0:15:45
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床タッチクロール ※入水後 手を伸ばして床を触る	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 ※プル動作で一度ストップ	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30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							3050	0:56:25



【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_25
(月)

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' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:12:30
M-Swim	50	×	2	9	0' 45"	レスト20"	900	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床タッチクロール ※入水後 手を伸ばして床を触る	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 ※プル動作で一度ストップ	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30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	2' 00"	各自	100	0:02:00
Total							2900	0:55:50



【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_25
(月)

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' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:13:00
M-Swim	50	×	3	6	0' 50"	レスト20"	900	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床タッチクロール ※入水後 手を伸ばして床を触る	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 ※プル動作で一度ストップ	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30"	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:00



【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_25
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 15"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:11:15
M-Swim	50	×	2	8	0' 50"	レスト20"	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	床タッチクロール ※入水後 手を伸ばして床を触る	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"	板クロール 奇数右手 偶数左手 ※プル動作で一度ストップ	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30"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:45



【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_25
(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	50	×	2	8	0' 55"	レスト20"	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	床タッチクロール ※入水後 手を伸ばして床を触る	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 ※プル動作で一度ストップ	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30"	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:20