



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_07_02
(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
Swim	50	×	3	4	0' 45"	レスト30"	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 水を押す	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"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長いイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	1	5	0' 30"	12.5ノーブレハード 12.5呼吸少なくハード	125	0:02:30
	175	×	1	5	3' 00"	フォーミング 繰り返し	875	0:15:00
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 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_07_02
(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
Swim	50	×	3	4	0' 45"	レスト30"	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 水を押す	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"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長いイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	12.5ノーブレハード 12.5呼吸少なくハード	100	0:02:00
	175	×	1	4	3' 10"	フォーミング 繰り返し	700	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_07_02
(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
Swim	50	×	3	3	0' 50"	レスト30"	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 水を押す	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"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長いイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	12.5ノーブレハード 12.5呼吸少なくハード	100	0:02:00
	175	×	1	4	3' 20"	フォーミング 繰り返し	700	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_07_02
(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
Swim	50	×	3	3	0' 50"	レスト30"	450	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 35"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 水を押す	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"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長いイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	12.5ノーブレハード 12.5呼吸少なくハード	100	0:02:00
	175	×	1	4	3' 30"	フォーミング 繰り返し	700	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_07_02
(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
Swim	50	×	2	3	0' 50"	レスト30"	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 水を押す	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"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長いイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	25	×	1	4	0' 30"	12.5ノーブレハード 12.5呼吸少なくハード	100	0:02:00
	175	×	1	4	3' 50"	フォーミング 繰り返し	700	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - スピードアップ 50
 - プッシュ(フィニッシュ)

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_07_02
(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
Swim	50	×	2	3	1' 00"	レスト30"	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング ※身体の外側で 水を押す	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"	ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで 長いイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	25	×	1	3	0' 40"	12.5ノーブレハード 12.5呼吸少なくハード	75	0:02:00
	175	×	1	3	4' 10"	フォーミング 繰り返し	525	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:20