



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スタミナ

スピード
18_07_06
(金)

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	3	0' 45"	レスト30"	450	0:06:45
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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作を分ける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	2	4	1' 30"	スピードアップ	800	0:12:00
	100	×	1	4	1' 50"	フォーミング 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:58:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スタミナ

スピード
18_07_06
(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
Swim	50	×	3	3	0' 45"	レスト30"	450	0:06:45
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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作を分ける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	2	4	1' 35"	スピードアップ	800	0:12:40
	100	×	1	4	1' 55"	フォーミング 繰り返し	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:59:45



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スタミナ

スピード
18_07_06
(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' 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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作を分ける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	2	3	1' 40"	スピードアップ	600	0:10:00
	100	×	1	3	2' 00"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スタミナ

スピード
18_07_06
(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' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:13:00
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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作を分ける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	100	×	2	3	1' 45"	スピードアップ	600	0:10:30
	100	×	1	3	2' 05"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スタミナ

スピード
18_07_06
(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' 15"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:09:00
Swim	50	×	2	4	0' 50"	レスト30"	400	0:06:40
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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作を分ける	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	100	×	2	3	1' 50"	スピードアップ	600	0:11:00
	100	×	1	3	2' 10"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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

スタミナ

スピード
18_07_06
(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
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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押す・戻すの動作を分ける	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	100	×	2	2	1' 55"	スピードアップ	400	0:07:40
	100	×	1	2	2' 15"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:20