



【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

筋持久力

スタミナ
18_07_23
(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"	奇数 体側 右向き右手クロール 偶数 体側 左向き左手クロール ※キャッチ動作から肘を立てて 肘が水面に出ないように	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"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※ローリングしないように タイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	6	2	1' 25"	1S フルブイ 2S スイム レスト60"	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:58:10



【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

筋持久力

スタミナ
18_07_23
(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"	奇数 体側 右向き右手クロール 偶数 体側 左向き左手クロール ※キャッチ動作から肘を立てて 肘が水面に出ないように	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"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※ローリングしないように タイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	5	2	1' 30"	1S フルブイ 2S スイム レスト60"	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	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

筋持久力

スタミナ
18_07_23
(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' 45"	奇数 体側 右向き右手クロール 偶数 体側 左向き左手クロール ※キャッチ動作から肘を立てて 肘が水面に出ないように	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"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※ローリングしないように タイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	5	2	1' 40"	1S フルブイ 2S スイム レスト60"	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	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

筋持久力

スタミナ
18_07_23
(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
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' 45"	奇数 体側 右向き右手クロール 偶数 体側 左向き左手クロール ※キャッチ動作から肘を立てて 肘が水面に出ないように	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"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※ローリングしないように タイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	100	×	4	2	1' 45"	1S フルブイ 2S スイム レスト60"	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:30



【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

筋持久力

スタミナ
18_07_23
(月)

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	×	3	2	0' 55"	レスト30"	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側 右向き右手クロール 偶数 体側 左向き左手クロール ※キャッチ動作から肘を立てて 肘が水面に出ないように	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"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※ローリングしないように タイミングを合わせて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	100	×	5	2	1' 55"	1S フルブイ 2S スイム レスト60"	1000	0:19:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:30



【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

筋持久力

スタミナ
18_07_23
(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	×	3	2	0' 55"	レスト30"	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 体側 右向き右手クロール 偶数 体側 左向き左手クロール ※キャッチ動作から肘を立てて 肘が水面に出ないように	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"	奇数 右手フィニッシュスカーリング 左手クロール 偶数 左手フィニッシュスカーリング 右手クロール ※ローリングしないように タイミングを合わせて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	100	×	4	2	2' 10"	1S フルブイ 2S スイム レスト60"	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50