



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_08_10
(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' 50"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:11:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	4本 プルブイ挟んでサイドキック 6秒チェンジ 4本 サイドキック 6秒チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上 長いストローク	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※リカバリー動作のみを繰り返して	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	200	×	3	2	3' 05"	レスト15"	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_08_10
(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	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:11:30
Kick	25	×	8	1	0' 45"	4本 プルブイ挟んでサイドキック 6秒チェンジ 4本 サイドキック 6秒チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上 長いストローク	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※リカバリー動作のみを繰り返して	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	200	×	3	2	3' 10"	レスト15"	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_08_10
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:10:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	4本 プルブイ挟んでサイドキック 6秒チェンジ 4本 サイドキック 6秒チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上 長いストローク	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※リカバリー動作のみを繰り返して	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim	200	×	3	2	3' 30"	レスト10"	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_08_10
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:20
Kick	25	×	6	1	0' 50"	4本 プルブイ挟んでサイドキック 6秒チェンジ 2本 サイドキック 6秒チェンジ	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上 長いストローク	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※リカバリー動作のみを繰り返して	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	200	×	3	2	3' 40"	レスト10"	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:59:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_08_10
(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' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:20
Kick	25	×	6	1	0' 50"	4本 プルブイ挟んでサイドキック 6秒チェンジ 2本 サイドキック 6秒チェンジ	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上 長いストローク	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※リカバリー動作のみを繰り返して	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim	200	×	3	2	3' 50"	レスト10"	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	1:00:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200フォーミング
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_08_10
(金)

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' 15"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:09:00
Kick	25	×	6	1	0' 50"	4本 プルブイ挟んでサイドキック 6秒チェンジ 2本 サイドキック 6秒チェンジ	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで12回以上 長いストローク	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック右向き 偶数 サイドキック左向き ※リカバリー動作のみを繰り返して	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	200	×	2	2	4' 10"	レスト20"	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:20