



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200フォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
18\_08\_24  
(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 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで 12回以上に分けて	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 サイド左向き 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 サイド右向き 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※タローリングを意識して キャッチ・フィニッシュを	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	100	×	1	4	1' 45"	バタフライ25 クロール75	400	0:07:00
	100	×	1	4	1' 30"	ペースアップ 繰り返し	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200フォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
18\_08\_24  
(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 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで 12回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 サイド左向き 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 サイド右向き 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※タローリングを意識して キャッチ・フィニッシュを	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	フォーミング	400	0:07:00
M-Swim	100	×	1	4	1' 50"	バタフライ25 クロール75	400	0:07:20
	100	×	1	4	1' 35"	ペースアップ 繰り返し	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2900</b>	<b>1:00:10</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200フォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
18\_08\_24  
(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	2'00"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:12:00
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 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで 12回以上に分けて	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3'45"	フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 サイド左向き 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 サイド右向き 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※タローリングを意識して キャッチ・フィニッシュを	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3'45"	フォーミング	200	0:03:45
M-Swim	100	×	1	4	1'55"	バタフライ25 クロール75	400	0:07:40
	100	×	1	4	1'40"	ペースアップ 繰り返し	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:58:35</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200フォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
18\_08\_24  
(金)

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' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:10:25
Kick	25	×	8	1	0' 50"	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	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで 12回以上に分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 50"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイド左向き 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 サイド右向き 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※タローリングを意識して キャッチ・フィニッシュを	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	100	×	1	4	2' 00"	バタフライ25 クロール75	400	0:08:00
	100	×	1	4	1' 45"	ペースアップ 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:59:55</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200フォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
18\_08\_24  
(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' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 50"	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	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで 12回以上に分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 55"	フォーミング	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイド左向き 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 サイド右向き 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※タローリングを意識して キャッチ・フィニッシュを	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim	100	×	1	4	2' 10"	バタフライ25 クロール75	400	0:08:40
	100	×	1	4	1' 50"	ペースアップ 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:59:25</b>



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200フォーミング
- 動作確認

テクニック  
高田馬場

スピード

筋持久力  
18\_08\_24  
(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' 20"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 50"	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	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ムーブスカーリング 肘を伸ばして ※キャッチからフィニッシュまで 12回以上に分けて	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 20"	フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイド左向き 右手ドッグパドル 左手フィニッシュ 偶数 サイド右向き 右手フィニッシュ 左手ドッグパドル ※タローリングを意識して キャッチ・フィニッシュを	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	100	×	1	3	2' 20"	バタフライ25 クロール75	300	0:07:00
	100	×	1	3	2' 00"	ペースアップ 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:58:20</b>