



- 【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\_31  
(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"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	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"	リカバリー 肩タッチ・耳タッチ・水面タッチ 繰り返し ※フィニッシュ動作のみで 繰り返して反対の手に	200	0:06:00	
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20	
M-Swim	400	×	3	1	6' 10"	1・3本プル部位 2本スイム	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\_31  
(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"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	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"	リカバリー 肩タッチ・耳タッチ・水面タッチ 繰り返し ※フィニッシュ動作のみで 繰り返して反対の手に	200	0:06:00	
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30	
M-Swim	400	×	3	1	6' 30"	1・3本プル部位 2本スイム	1200	0:19:30	
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total							3100	1:02:30	



- 【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\_31  
(金)

C

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	100	×	4	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:00	
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"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	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"	リカバリー 肩タッチ・耳タッチ・水面タッチ 繰り返し ※フィニッシュ動作のみで 繰り返して反対の手に	200	0:06:00	
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45	
M-Swim	400	×	3	1	7' 30"	1・3本プル部位 2本スイム	1200	0:22:30	
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total							2700	0:59:00	



- 【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\_31  
(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	×	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' 45"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	200	0:06:00	
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50	
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー 肩タッチ・耳タッチ・水面タッチ 繰り返し ※フィニッシュ動作のみで 繰り返して反対の手に	200	0:06:00	
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50	
M-Swim	400	×	3	1	7' 45"	1・3本プル部位 2本スイム	1200	0:23:15	
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total							2700	1:00:55	



- 【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\_31  
(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"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	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"	リカバリー 肩タッチ・耳タッチ・水面タッチ 繰り返し ※フィニッシュ動作のみで 繰り返して反対の手に	200	0:06:40	
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55	
M-Swim	400	×	2	1	7' 55"	1本プル部位 2本スイム	800	0:15:50	
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total							2500	0:59:15	



- 【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\_31  
(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"	奇数 右手前 左手真下12.5 スイム12.5 偶数 右手真下 左手前12.5 スイム12.5 ※交互に伸ばしながら キックとのタイミングを取る	200	0:06:40	
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20	
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー 肩タッチ・耳タッチ・水面タッチ 繰り返し ※フィニッシュ動作のみで 繰り返して反対の手に	200	0:06:40	
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20	
M-Swim	400	×	2	1	8' 40"	1本プル部位 2本スイム	800	0:17:20	
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total							2300	0:58:20	