



- 【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\_09\_07  
(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' 40"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:05:20
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本プルブイ 2本スイム	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>3100</b>	<b>0:59:50</b>



- 【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\_09\_07  
(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' 40"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:05:20
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本プルブイ 2本スイム	1200	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:01:50



- 【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\_09\_07  
(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' 40"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:05:20
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本プルブイ 2本スイム	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2700</b>	<b>0:58:20</b>



- 【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\_09\_07  
(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' 45"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	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' 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本プルブイ 2本スイム	1200	0:23:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:15



- 【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\_09\_07  
(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' 45"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:06:00
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本プルブイ 2本スイム	800	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:35



- 【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\_09\_07  
(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' 45"	奇数 板キック 水の中 偶数 板キック	200	0:06:00
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本プルブイ 2本スイム	800	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:57:40</b>