



- 【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\_09\_14  
(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<br>偶数 板キック  | 200         | 0:05:20        |
| Drill          | 25  | × | 8  | 1         | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手体側<br>偶数 左手クロール 右手体側<br>※ローリング意識                  | 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" | サイドキック 伸ばして3秒 肘を曲げて3秒 繰り返し<br>※奇数 右手 偶数左手<br>力を抜いて・リラックスした状態で | 200         | 0:06:00        |
| Swim           | 200 | × | 1  | 1         | 3' 20" | フォーミング  | 200         | 0:03:20        |
| M-Swim         | 100 | × | 2  | 6         | 1' 25" | レスト20"  | 1200        | 0:17:00        |
| C-down         | 100 | × | 1  | 1         | 3' 00" | 各自  | 100         | 0:03:00        |
| <b>Total</b>   |     |   |    |           |        |   | <b>3100</b> | <b>0:58:20</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\_09\_14  
(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<br>偶数 板キック  | 200         | 0:05:20        |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手体側<br>偶数 左手クロール 右手体側<br>※ローリング意識                  | 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" | サイドキック 伸ばして3秒 肘を曲げて3秒 繰り返し<br>※奇数 右手 偶数左手<br>力を抜いて・リラックスした状態で | 200         | 0:06:00        |
| Swim           | 200 | ×         | 1  | 1   | 3' 30" | フォーミング  | 200         | 0:03:30        |
| M-Swim         | 100 | ×         | 2  | 6   | 1' 30" | レスト20"  | 1200        | 0:18:00        |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100         | 0:03:00        |
| <b>Total</b>   |     |           |    |     |        |   | <b>3100</b> | <b>1:00:20</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\_09\_14  
(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' 40" | 奇数 板キック 水の中<br>偶数 板キック  | 200         | 0:05:20        |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手体側<br>偶数 左手クロール 右手体側<br>※ローリング意識                  | 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" | サイドキック 伸ばして3秒 肘を曲げて3秒 繰り返し<br>※奇数 右手 偶数左手<br>力を抜いて・リラックスした状態で | 200         | 0:06:00        |
| Swim           | 200 | ×         | 1  | 1   | 3' 45" | フォーミング  | 200         | 0:03:45        |
| M-Swim         | 100 | ×         | 2  | 6   | 1' 40" | レスト20"  | 1200        | 0:20:00        |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100         | 0:03:00        |
| <b>Total</b>   |     |           |    |     |        |   | <b>2800</b> | <b>0:57:50</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\_09\_14  
(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' 45" | 奇数 板キック 水の中<br>偶数 板キック  | 200         | 0:06:00        |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | 奇数 右手クロール 左手体側<br>偶数 左手クロール 右手体側<br>※ローリング意識                  | 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" | サイドキック 伸ばして3秒 肘を曲げて3秒 繰り返し<br>※奇数 右手 偶数左手<br>力を抜いて・リラックスした状態で | 200         | 0:06:00        |
| Swim           | 200 | ×         | 1  | 1   | 3' 50" | フォーミング  | 200         | 0:03:50        |
| M-Swim         | 100 | ×         | 2  | 6   | 1' 45" | レスト20"  | 1200        | 0:21:00        |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100         | 0:03:00        |
| <b>Total</b>   |     |           |    |     |        |   | <b>2800</b> | <b>1:00:05</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\_09\_14  
(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<br>偶数 板キック  | 200         | 0:06:00        |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 50" | 奇数 右手クロール 左手体側<br>偶数 左手クロール 右手体側<br>※ローリング意識                  | 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" | サイドキック 伸ばして3秒 肘を曲げて3秒 繰り返し<br>※奇数 右手 偶数左手<br>力を抜いて・リラックスした状態で | 200         | 0:06:40        |
| Swim           | 200 | ×         | 1  | 1   | 3' 55" | フォーミング  | 200         | 0:03:55        |
| M-Swim         | 100 | ×         | 2  | 4   | 1' 50" | レスト20"  | 800         | 0:14:40        |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100         | 0:03:00        |
| <b>Total</b>   |     |           |    |     |        |   | <b>2500</b> | <b>0:57:25</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\_09\_14  
(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<br>偶数 板キック  | 200         | 0:06:00        |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 50" | 奇数 右手クロール 左手体側<br>偶数 左手クロール 右手体側<br>※ローリング意識                  | 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" | サイドキック 伸ばして3秒 肘を曲げて3秒 繰り返し<br>※奇数 右手 偶数左手<br>力を抜いて・リラックスした状態で | 200         | 0:06:40        |
| Swim           | 200 | ×         | 1  | 1   | 4' 20" | フォーミング  | 200         | 0:04:20        |
| M-Swim         | 100 | ×         | 2  | 4   | 2' 05" | レスト20"  | 800         | 0:16:40        |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自  | 100         | 0:03:00        |
| <b>Total</b>   |     |           |    |     |        |   | <b>2300</b> | <b>0:57:00</b> |