



- 【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\_21  
(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"	ドックパドル4回 ロングドック4回 繰り返し ※キャッチのみか フィニッシュまでの違いを	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"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	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' 00"	一定ペースで	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	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\_09\_21  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:09:35
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"	ドックパドル4回 ロングドック4回 繰り返し ※キャッチのみか フィニッシュまでの違いを	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"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	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' 15"	一定ペースで	1200	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:55



- 【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\_09\_21  
(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 偶数 板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドックパドル4回 ロングドック4回 繰り返し ※キャッチのみか フィニッシュまでの違いを	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"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	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"	一定ペースで	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:50



- 【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\_21  
(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"	ドックパドル4回 ロングドック4回 繰り返し ※キャッチのみか フィニッシュまでの違いを	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"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	200	×	3	2	3' 45"	一定ペースで	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	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\_09\_21  
(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"	ドックパドル4回 ロングドック4回 繰り返し ※キャッチのみか フィニッシュまでの違いを	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"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
M-Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペースで	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:05



- 【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\_21  
(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"	ドックパドル4回 ロングドック4回 繰り返し ※キャッチのみか フィニッシュまでの違いを	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"	グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
M-Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペースで	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:00