



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_12_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' 55"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 30"	一定ペース	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	2	1' 10"	25呼吸1回 50スイム レスト60"	1200	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:10



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100一定ペース
- 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_12_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"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 35"	一定ペース	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	2	1' 15"	25呼吸1回 50スイム レスト60"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:10



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_12_07
(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"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	600	0:12:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	150	0:04:30
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	2	1' 20"	25呼吸1回 50スイム レスト60"	1200	0:21:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	1:00:50



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_12_07
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 05"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	2	1' 25"	25呼吸1回 50スイム レスト60"	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:30



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_12_07
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 10"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	1' 50"	一定ペース	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	2	1' 30"	25呼吸1回 50スイム レスト60"	900	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:58:20



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
18_12_07
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ		
W-up	100	×	6	1	2' 15"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手体側 右手前 サイドキック+肘上げ 偶数 右手体側 左手前 サイドキック+肘上げ ※前に手を伸ばした状態から 肘を引き上げて 前に伸ばすを繰り返し	200	0:06:40
M-Swim	75	×	8	1	1' 40"	25呼吸1回 50スイム	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:10