



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- リカバリー動作
- IM

A

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 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	×	4	1	0' 40"	キャッチスカーリング 肘は水面に出るくらい上げて バタフライキック (前でキャッチ)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	背泳ぎサイドキック 3秒上下静止(肩を上下にする)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	片手平泳ぎ 交互(呼吸は手をかいているときはしない)	100	0:02:40
Swim	200	×	5	1	3' 10"	一定ペース	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック リカバリー90度ストップ ※奇数 右向き 偶数 左向き 肩甲骨を動かして 頭の真上で静止	200	0:05:20
M-Swim	50	×	1	10	0' 50"		500	0:08:20
	50	×	1	10	0' 40"	頑張る 繰り返し 5Sレスト60"	500	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:10



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- リカバリー動作
- IM

B

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 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	×	4	1	0' 40"	キャッチスカーリング 肘は水面に出るくらい上げて バタフライキック (前でキャッチ)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	背泳ぎサイドキック 3秒上下静止(肩を上下にする)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	片手平泳ぎ 交互(呼吸は手をかいているときはしない)	100	0:02:40
Swim	200	×	5	1	3' 15"	一定ペース	1000	0:16:15
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック リカバリー90度ストップ ※奇数 右向き 偶数 左向き 肩甲骨を動かして 頭の真上で静止	200	0:05:20
M-Swim	50	×	1	10	0' 55"	頑張る 繰り返し 5Sレスト60"	500	0:09:10
	50	×	1	10	0' 45"		500	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:15



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- リカバリー動作
- IM

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' 05"	① チョイス ② 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	×	4	1	0' 40"	キャッチスカーリング 肘は水面に出るくらい上げて バタフライキック (前でキャッチ)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	背泳ぎサイドキック 3秒上下静止(肩を上下にする)	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	片手平泳ぎ 交互(呼吸は手をかいているときはしない)	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック リカバリー90度ストップ ※奇数 右向き 偶数 左向き 肩甲骨を動かして 頭の真上で静止	200	0:05:20
M-Swim	50	×	1	9	1' 00"	頑張る 繰り返し 5Sレスト60"	450	0:09:00
	50	×	1	9	0' 45"		450	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:35



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- リカバリー動作
- IM

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' 10"	① チョイス ② 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	×	4	1	0' 45"	キャッチスカーリング 肘は水面に出るくらい上げて バタフライキック (前でキャッチ)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	背泳ぎサイドキック 3秒上下静止(肩を上下にする)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	片手平泳ぎ 交互(呼吸は手をかいているときはしない)	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3' 40"	一定ペース	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック リカバリー90度ストップ ※奇数 右向き 偶数 左向き 肩甲骨を動かして 頭の真上で静止	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	8	1' 00"		400	0:08:00
	50	×	1	8	0' 50"	頑張る 繰り返し 4Sレスト60"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:20



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- リカバリー動作
- IM

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	3	1	2' 15"	① チョイス ② 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	300	0:06:45
Drill	25	×	4	1	0' 45"	キャッチスカーリング 肘は水面に出るくらい上げて バタフライキック (前でキャッチ)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	背泳ぎサイドキック 3秒上下静止(肩を上下にする)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	片手平泳ぎ 交互(呼吸は手をかいているときはしない)	100	0:03:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペース	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック リカバリー90度ストップ ※奇数 右向き 偶数 左向き 肩甲骨を動かして 頭の真上で静止	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	8	1' 05"		400	0:08:40
	50	×	1	8	0' 50"	頑張る 繰り返し 4Sレスト60"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:15



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_02_01
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- リカバリー動作
- IM

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	① チョイス ② 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	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチスカーリング 肘は水面に出るくらい上げて バタフライキック (前でキャッチ)	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎサイドキック 3秒上下静止(肩を上下にする)	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	片手平泳ぎ 交互(呼吸は手をかいているときはしない)	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	4' 20"	一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック リカバリー90度ストップ ※奇数 右向き 偶数 左向き 肩甲骨を動かして 頭の真上で静止	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	6	1' 30"		300	0:09:00
	50	×	1	6	1' 10"	頑張る 繰り返し	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:59:10