



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - リカバリー動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(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	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"	手を開いてバタフライキック12.5 バタフライ12.5	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"	手のひらを前で合わせて平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3' 10"	一定ペース	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※入水位置を 頭から少しずつ遠くへ～繰り返し	200	0:05:20
M-Swim	200	×	3	2	3' 10"	プルブイ レスト60"	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - リカバリー動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(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	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"	手を開いてバタフライキック12.5 バタフライ12.5	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"	手のひらを前で合わせて平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3' 15"	一定ペース	800	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※入水位置を 頭から少しずつ遠くへ～繰り返し	200	0:05:20
M-Swim	200	×	3	2	3' 15"	プルブイ レスト60"	1200	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - リカバリー動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(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' 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' 45"	手を開いてバタフライキック12.5 バタフライ12.5	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"	手のひらを前で合わせて平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※入水位置を 頭から少しずつ遠くへ～繰り返し	200	0:05:20
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	プルブイ	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - リカバリー動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(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' 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"	手を開いてバタフライキック12.5 バタフライ12.5	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"	手のひらを前で合わせて平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす	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"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※入水位置を 頭から少しずつ遠くへ～繰り返し	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 40"	プルブイ	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - リカバリー動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(金)

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"	手を開いてバタフライキック12.5 バタフライ12.5	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"	手のひらを前で合わせて平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※入水位置を 頭から少しずつ遠くへ～繰り返し	200	0:06:00
M-Swim	200	×	2	2	3' 50"	プルブイ レスト30"	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - リカバリー動作
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_02_08
(金)

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' 50"	手を開いてバタフライキック12.5 バタフライ12.5	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	背泳ぎサイドキック 3秒上下静止(肩を上下にする)	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	手のひらを前で合わせて平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 20"	一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板クロール 奇数右手 偶数左手 ※入水位置を 頭から少しずつ遠くへ～繰り返し	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 20"	プルブイ	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:40