



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_03\_01  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100ベースアップ
- プッシュ動作
- 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"	グライドクロールキック+バタフライの手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	背泳ぎ奇数右手 偶数左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	平泳ぎ 片手ずつ+クロールキック	100	0:02:40
Swim	100	×	4	2	1' 30"	レスト30"	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	5	0' 20"	スピードアップ	250	0:03:20
	50	×	1	5	0' 50"		250	0:04:10
	75	×	2	5	1' 10"	スピードアップ 3Sレスト30"	750	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	1:00:10



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_03\_01  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100ベースアップ
- プッシュ動作
- 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"	グライドクロールキック+バタフライの手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	背泳ぎ奇数右手 偶数左手	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	平泳ぎ 片手ずつ+クロールキック	100	0:02:40
Swim	100	×	4	2	1' 35"	レスト30"	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	5	0' 20"	スピードアップ	250	0:03:20
	50	×	1	5	0' 50"		250	0:04:10
	75	×	2	5	1' 10"	スピードアップ 3Sレスト30"	750	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	1:00:50



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - 100ベースアップ
  - プッシュ動作
  - IM

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_03\_01  
(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"	グライドクロールキック+バタフライの手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	背泳ぎ奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ 片手ずつ+クロールキック	100	0:03:00
Swim	100	×	4	2	1' 40"	レスト30"	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	スピードアップ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"		200	0:04:00
	75	×	2	4	1' 15"	スピードアップ 2Sレスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:10



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - 100ベースアップ
  - プッシュ動作
  - IM

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_03\_01  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	3	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	300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	グライドクロールキック+バタフライの手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	背泳ぎ奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ 片手ずつ+クロールキック	100	0:03:00
Swim	100	×	4	2	1' 45"	レスト30"	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	スピードアップ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"		200	0:04:00
	75	×	2	4	1' 20"	スピードアップ 2Sレスト30"	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:57:10



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_03\_01  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100ベースアップ
- プッシュ動作
- 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"	グライドクロールキック+バタフライの手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	背泳ぎ奇数右手 偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	平泳ぎ 片手ずつ+クロールキック	100	0:03:00
Swim	100	×	4	2	1' 50"	レスト30"	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	4	0' 25"	スピードアップ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 10"		200	0:04:40
	75	×	2	4	1' 20"	スピードアップ 2Sレスト30"	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:45



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
19\_03\_01  
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 100ベースアップ
- プッシュ動作
- 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' 50"	グライドクロールキック+バタフライの手	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	背泳ぎ奇数右手 偶数左手	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ 片手ずつ+クロールキック	150	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 10"	頑張ろう！	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	3	0' 30"	スピードアップ	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 20"		150	0:04:00
	75	×	2	3	1' 30"	スピードアップ レスト30"	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:20