



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_03_29
(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	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 左右交互に動かして S字クロール 強いフィニッシュを ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 40"		200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	4	2	1' 25"	レスト30"	800	0:11:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	150	×	6	1	2' 30"	25呼吸なし 残りスイム	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:58:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_03_29
(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	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング 左右交互に動かして S字クロール 強いフィニッシュを ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
	25	×	8	1	0' 40"		200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	4	2	1' 30"	レスト30"	800	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	150	×	6	1	2' 35"	25呼吸なし 残りスイム	900	0:15:30
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(ロング)
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_03_29
(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	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング 左右交互に動かして S字クロール 強いフィニッシュを ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"		200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	4	2	1' 40"	レスト30"	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	150	×	6	1	2' 40"	25呼吸なし 残りスイム	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:02:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_03_29
(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	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング 左右交互に動かして S字クロール 強いフィニッシュを ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"		200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	4	2	1' 45"	レスト30"	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	150	×	6	1	2' 50"	25呼吸なし 残りスイム	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:50

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_03_29
(金)



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

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	×	8	1	0' 50"	フィニッシュスカーリング 左右交互に動かして S字クロール 強いフィニッシュを ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
	25	×	8	1	0' 45"		200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト30"	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	150	×	6	1	3' 00"	25呼吸なし 残りスイム	900	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 100ベースアップ
 - プッシュ動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_03_29
(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	×	8	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング 左右交互に動かして S字クロール 強いフィニッシュを ※フィニッシュ動作	200	0:07:20
	25	×	8	1	0' 50"		200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Swim	100	×	4	1	2' 05"	一定ペース	400	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	150	×	5	1	3' 20"	25呼吸なし 残りスイム	750	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:00