



- 【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\_04\_05  
(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<br>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<br>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<br>S字クロール 強いフィニッシュを<br>※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\_04\_05  
(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<br>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<br>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<br>S字クロール 強いフィニッシュを<br>※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\_04\_05  
(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<br>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<br>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<br>S字クロール 強いフィニッシュを<br>※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\_04\_05  
(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<br>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<br>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<br>S字クロール 強いフィニッシュを<br>※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\_04\_05  
(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<br>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<br>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<br>S字クロール 強いフィニッシュを<br>※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\_04\_05  
(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<br>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<br>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<br>S字クロール 強いフィニッシュを<br>※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 |