



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_01_24
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- キャッチ動作
- IM

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	2	1	2' 00"	チョイス	200	0:04:00
	100	×	2	1	2' 00"	IM	200	0:04:00
	100	×	2	1	2' 30"	KICK	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	バタフライ 右手・左手・両手 繰り返し ※大きい動作で	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 顔の前まで手を上げてから戻す ※肩を上げる 下げる動作	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	片手 平泳ぎ 右手・左手 繰り返し ※しっかりと手を伸ばし 肘を立てる	150	0:04:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	IM(200 ^元 個人メドレー)	400	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	4	4	1' 25"	一定ペース レスト30"	1600	0:22:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	0:59:40



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_01_24
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- キャッチ動作
- IM

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 00"	チョイス	200	0:04:00
	100	×	2	1	2' 00"	IM	200	0:04:00
	100	×	2	1	2' 40"	KICK	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	バタフライ 右手・左手・両手 繰り返し ※大きい動作で	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 顔の前まで手を上げてから戻す ※肩を上げる 下げる動作	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	片手 平泳ぎ 右手・左手 繰り返し ※しっかりと手を伸ばし 肘を立てる	150	0:04:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	IM(200 ^元 個人メドレー)	400	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	4	4	1' 30"	一定ペース レスト30"	1600	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	1:01:20



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_01_24
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- キャッチ動作
- IM

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	2	1	2' 05"	チョイス	200	0:04:10
	100	×	2	1	2' 05"	IM	200	0:04:10
	100	×	2	1	2' 45"	KICK	200	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	バタフライ 右手・左手・両手 繰り返し ※大きい動作で	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 顔の前まで手を上げてから戻す ※肩を上げる 下げる動作	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	片手 平泳ぎ 右手・左手 繰り返し ※しっかりと手を伸ばし 肘を立てる	150	0:04:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	IM(200 ^元 個人メドレー)	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	4	3	1' 40"	一定ペース レスト30"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:10



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_01_24
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- キャッチ動作
- IM

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	2	1	2' 10"	チョイス	200	0:04:20
	100	×	2	1	2' 10"	IM	200	0:04:20
	100	×	2	1	2' 50"	KICK	200	0:05:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ 右手・左手・両手 繰り返し ※大きい動作で	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎ 顔の前まで手を上げてから戻す ※肩を上げる 下げる動作	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	片手 平泳ぎ 右手・左手 繰り返し ※しっかりと手を伸ばし 肘を立てる	150	0:04:30
Swim	200	×	2	1	4' 00"	IM(200 ^元 個人メドレー)	400	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	4	3	1' 45"	一定ペース レスト30"	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:01:50



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_01_24
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- キャッチ動作
- IM

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30
	100	×	2	1	2' 15"	IM	200	0:04:30
	100	×	2	1	2' 50"	KICK	200	0:05:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ 右手・左手・両手 繰り返し ※大きい動作で	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎ 顔の前まで手を上げてから戻す ※肩を上げる 下げる動作	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	片手 平泳ぎ 右手・左手 繰り返し ※しっかりと手を伸ばし 肘を立てる	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	IM(200 ^元 個人メドレー)	200	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	4	3	1' 55"	一定ペース レスト30"	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	1:00:10



テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_01_24
(金)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 200一定ペース
- キャッチ動作
- IM

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
	100	×	2	1	2' 20"	IM	200	0:04:40
	100	×	2	1	2' 50"	KICK	200	0:05:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	バタフライ 右手・左手・両手 繰り返し ※大きい動作で	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎ 顔の前まで手を上げてから戻す ※肩を上げる 下げる動作	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	片手 平泳ぎ 右手・左手 繰り返し ※しっかりと手を伸ばし 肘を立てる	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 30"	IM(200 ^元 個人メドレー)	200	0:04:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	100	×	3	3	2' 05"	一定ペース レスト30"	900	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:45