



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_31  
(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 奇数体側キック 偶数背面キック ※腹筋を使って	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 奇数右手回して左手ローリングのみ 偶数逆 ※ローリング動作を使って	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	平泳ぎ 手のひらを合わせて 呼吸のタイミングで手を回す ※しっかりと手を伸ばし 呼吸動作で前を向かない	150	0:04:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	IM(200 <sup>1</sup> 個人メドレー)	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	8	1' 05"	一定ペース レスト30" 4Sレスト60"	1200	0:17:20
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\_31  
(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 奇数体側キック 偶数背面キック ※腹筋を使って	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 奇数右手回して左手ローリングのみ 偶数逆 ※ローリング動作を使って	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	平泳ぎ 手のひらを合わせて 呼吸のタイミングで手を回す ※しっかりと手を伸ばし 呼吸動作で前を向かない	150	0:04:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"	IM(200 <sup>1</sup> 個人メドレー)	600	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	8	1' 10"	一定ペース レスト30" 4Sレスト60"	1200	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:59:30



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_31  
(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 奇数体側キック 偶数背面キック ※腹筋を使って	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 奇数右手回して左手ローリングのみ 偶数逆 ※ローリング動作を使って	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	平泳ぎ 手のひらを合わせて 呼吸のタイミングで手を回す ※しっかりと手を伸ばし 呼吸動作で前を向かない	150	0:04:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"	IM(200 <sup>1</sup> 個人メドレー)	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	8	1' 15"	一定ペース レスト30" 4Sレスト60"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	1:01:50



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_31  
(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 奇数体側キック 偶数背面キック ※腹筋を使って	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎ 奇数右手回して左手ローリングのみ 偶数逆 ※ローリング動作を使って	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ 手のひらを合わせて 呼吸のタイミングで手を回す ※しっかりと手を伸ばし 呼吸動作で前を向かない	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	4' 00"	IM(200 <sup>メートル</sup> 個人メドレー)	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	6	1' 20"	一定ペース レスト30" 3Sレスト60"	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:50



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_31  
(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 奇数体側キック 偶数背面キック ※腹筋を使って	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎ 奇数右手回して左手ローリングのみ 偶数逆 ※ローリング動作を使って	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ 手のひらを合わせて 呼吸のタイミングで手を回す ※しっかりと手を伸ばし 呼吸動作で前を向かない	150	0:04:30
Swim	200	×	2	1	4' 00"	IM(200 <sup>メートル</sup> 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	75	×	2	6	1' 25"	一定ペース レスト30" 3Sレスト60"	900	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:10



テクニック  
高田馬場

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_31  
(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' 50"	バタフライ 奇数体側キック 偶数背面キック ※腹筋を使って	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	背泳ぎ 奇数右手回して左手ローリングのみ 偶数逆 ※ローリング動作を使って	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ 手のひらを合わせて 呼吸のタイミングで手を回す ※しっかりと手を伸ばし 呼吸動作で前を向かない	150	0:05:00
Swim	200	×	2	1	4' 30"	IM(200 <sup>1</sup> 個人メドレー)	400	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	5	1' 30"	一定ペース レスト30" 3Sレスト60"	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:00