



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_07
(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 (2本ずつ下に)	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 片手前 右2回 左2回 両手1回 ※大きな動作で	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 肘上げ 肘曲げて 親指から入水 ※脇の下を伸ばして 肘を持ち上げる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	平泳ぎ 手は肩幅で 呼吸のタイミングで肘を立てる ※しっかりと手を伸ばし 肘立て動作を 上下動しないように	150	0:04:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	IM(200 ^{1回} 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	50	×	1	2	0' 50"	サークルに合わせてスピードアップ	100	0:01:40
	50	×	3	2	0' 45"	↓	300	0:04:30
	50	×	2	2	0' 40"	↓	200	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	↓	300	0:04:30
	50	×	1	2	0' 50"	↓ 繰り返し	100	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:59:00



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_07
(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 (2本ずつ下に)	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 片手前 右2回 左2回 両手1回 ※大きな動作で	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 肘上げ 肘曲げて 親指から入水 ※脇の下を伸ばして 肘を持ち上げる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	平泳ぎ 手は肩幅で 呼吸のタイミングで肘を立てる ※しっかりと手を伸ばし 肘立て動作を 上下動しないように	150	0:04:00
Swim	200	×	4	1	3' 30"	IM(200 ^{1回} 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	50	×	1	2	0' 50"	サークルに合わせてスピードアップ	100	0:01:40
	50	×	3	2	0' 45"	↓	300	0:04:30
	50	×	2	2	0' 40"	↓	200	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	↓	300	0:04:30
	50	×	1	2	0' 50"	↓ 繰り返し	100	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:59:20



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_07
(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 (2本ずつ下に)	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 片手前 右2回 左2回 両手1回 ※大きな動作で	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	背泳ぎ 肘上げ 肘曲げて 親指から入水 ※脇の下を伸ばして 肘を持ち上げる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	平泳ぎ 手は肩幅で 呼吸のタイミングで肘を立てる ※しっかりと手を伸ばし 肘立て動作を 上下動しないように	150	0:04:00
Swim	200	×	3	1	3' 40"	IM(200 ^{1回} 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	50	×	1	2	0' 55"	サークルに合わせてスピードアップ	100	0:01:50
	50	×	3	2	0' 50"	↓	300	0:05:00
	50	×	2	2	0' 45"	↓	200	0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	↓	300	0:05:00
	50	×	1	2	0' 55"	↓ 繰り返し	100	0:01:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:58:30



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_07
(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 (2本ずつ下に)	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 片手前 右2回 左2回 両手1回 ※大きな動作で	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎ 肘上げ 肘曲げて 親指から入水 ※脇の下を伸ばして 肘を持ち上げる	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ 手は肩幅で 呼吸のタイミングで肘を立てる ※しっかりと手を伸ばし 肘立て動作を 上下動しないように	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	4' 00"	IM(200 ^{1回} 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	50	×	1	2	1' 00"	サークルに合わせてスピードアップ	100	0:02:00
	50	×	2	2	0' 55"	↓	200	0:03:40
	50	×	2	2	0' 50"	↓	200	0:03:20
	50	×	2	2	0' 55"	↓	200	0:03:40
	50	×	1	2	1' 00"	↓ 繰り返し	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:59:30



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_07
(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 (2本ずつ下に)	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 片手前 右2回 左2回 両手1回 ※大きな動作で	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	背泳ぎ 肘上げ 肘曲げて 親指から入水 ※脇の下を伸ばして 肘を持ち上げる	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	平泳ぎ 手は肩幅で 呼吸のタイミングで肘を立てる ※しっかりと手を伸ばし 肘立て動作を 上下動しないように	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	4' 00"	IM(200 ^{1回} 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	50	×	1	2	1' 05"	サークルに合わせてスピードアップ	100	0:02:10
	50	×	2	2	1' 00"	↓	200	0:04:00
	50	×	2	2	0' 55"	↓	200	0:03:40
	50	×	2	2	1' 00"	↓	200	0:04:00
	50	×	1	2	1' 05"	↓ 繰り返し	100	0:02:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	1:01:10



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
20_02_07
(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 (2本ずつ下に)	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 片手前 右2回 左2回 両手1回 ※大きな動作で	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	背泳ぎ 肘上げ 肘曲げて 親指から入水 ※脇の下を伸ばして 肘を持ち上げる	150	0:05:00
	25	×	6	1	0' 50"	平泳ぎ 手は肩幅で 呼吸のタイミングで肘を立てる ※しっかりと手を伸ばし 肘立て動作を 上下動しないように	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4' 30"	IM(200 ¹ 回個人メドレー)	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	1	3	1' 10"	サークルに合わせてスピードアップ	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 05"	↓	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 00"	↓ 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:15