



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - レースに向けて
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_06
(金)

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	400 ×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
M-Swim	200 ×	15	1	3' 20"	奇数本数 IM 偶数本数 クロール	3000	0:50:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3500	1:00:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - レースに向けて
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_06
(金)

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400 0:07:00
M-Swim	200	×	14	1	3' 30"	奇数本数 IM 偶数本数 クロール	2800 0:49:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						3300	0:59:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - レースに向けて
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_06
(金)

C

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	400 ×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
M-Swim	200 ×	13	1	3' 45"	奇数本数 IM 偶数本数 クロール	2600	0:48:45
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3100	0:59:15



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - レースに向けて
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_06
(金)

D

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	400 ×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
M-Swim	200 ×	13	1	3' 55"	奇数本数 IM 偶数本数 クロール	2600	0:50:55
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3100	1:01:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - レースに向けて
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_06
(金)

E

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	400 ×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
M-Swim	200 ×	12	1	4' 10"	奇数本数 IM 偶数本数 クロール	2400	0:50:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2900	1:01:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 200一定ペース
 - レースに向けて
 - IM

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_06
(金)

F

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	400 ×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
M-Swim	200 ×	10	1	4' 40"	奇数本数 IM 偶数本数 クロール	2000	0:46:40
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2500	0:58:00