



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_13
(金)

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
Swim	300	×	3	1	4' 50"	48"ベース	900	0:14:30
Drill	25	×	10	1	0' 40"	グライドキック3秒～片手クロール ※片手クロールで前呼吸動作を	250	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 40"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	10	1	0' 45"	頑張ろう！！	500	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3250	1:00:00



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_13
(金)

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
Swim	300	×	3	1	5' 00"	50"ベース	900	0:15:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	グライドキック3秒～片手クロール ※片手クロールで前呼吸動作を	250	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1' 45"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	8	1	0' 45"	頑張ろう！！	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	1:00:00



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_13
(金)

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
Swim	300	×	3	1	5' 15"	52"ベース	900	0:15:45
Drill	25	×	8	1	0' 40"	グライドキック3秒～片手クロール ※片手クロールで前呼吸動作を	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 50"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	8	1	0' 50"	頑張ろう！！	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:01:15



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_13
(金)

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
Swim	300	×	3	1	5' 30"	55"ベース	900	0:16:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～片手クロール ※片手クロールで前呼吸動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	600	0:11:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	8	1	0' 55"	頑張ろう！！	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:40



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_13
(金)

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	×	1	1	2' 50"	KICK	100	0:02:50
Swim	300	×	3	1	5' 50"	58"ベース	900	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒～片手クロール ※片手クロールで前呼吸動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 05"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	600	0:12:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 00"	頑張ろう！！	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:50



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

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
20_03_13
(金)

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	×	1	1	2' 20"	IM	100	0:02:20
	100	×	1	1	2' 50"	KICK	100	0:02:50
Swim	300	×	3	1	6' 30"	65"ベース	900	0:19:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック3秒～片手クロール ※片手クロールで前呼吸動作を	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 15"	25 前呼吸1/2 50スイム 25 1/3呼吸	500	0:11:15
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 05"	頑張ろう！！	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:45