



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - IM
  - レースに向けて

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
20\_03\_27  
(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' 40"	46"ベース	900	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール12.5 スイム12.5 ※片手クロールは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	25 前呼吸1/2 25 1/3呼吸 25スイム 25ハード(呼吸少なく!!)	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	4	2	1' 10"	レスト30"	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:40



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - IM
  - レースに向けて

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
20\_03\_27  
(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	4' 50"	48"ベース	900	0:14:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール12.5 スイム12.5 ※片手クロールは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	25 前呼吸1/2 25 1/3呼吸 25スイム 25ハード(呼吸少なく!!)	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	4	2	1' 15"	レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:02:50



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - IM
  - レースに向けて

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
20\_03\_27  
(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' 10"	51"ベース	900	0:15:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール12.5 スイム12.5 ※片手クロールは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	25 前呼吸1/2 25 1/3呼吸 25スイム 25ハード(呼吸少なく!!)	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	4	2	1' 20"	レスト30"	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:02:00



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - IM
  - レースに向けて

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
20\_03\_27  
(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"	片手クロール12.5 スイム12.5 ※片手クロールは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2' 00"	25 前呼吸1/2 25 1/3呼吸 25スイム 25ハード(呼吸少なく!!)	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 25"	頑張ろう!!	300	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:30



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - IM
  - レースに向けて

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
20\_03\_27  
(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	×	2	1	2' 50"	KICK	200	0:05:40
Swim	300	×	3	1	5' 50"	58"ベース	900	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手クロール12.5 スイム12.5 ※片手クロールは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 10"	25 前呼吸1/2 25 1/3呼吸 25スイム 25ハード(呼吸少なく!!)	500	0:10:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 30"	頑張ろう!!	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:40



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - IM
  - レースに向けて

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
20\_03\_27  
(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	×	2	1	2' 20"	IM	200	0:04:40
	100	×	2	1	2' 50"	KICK	200	0:05:40
Swim	300	×	2	1	6' 30"	65"ベース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手クロール12.5 スイム12.5 ※片手クロールは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 20"	25 前呼吸1/2 25 1/3呼吸 25スイム 25ハード(呼吸少なく!!)	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	4	1	1' 35"	頑張ろう!!	300	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:00:00