



- 【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_04_03
(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"	奇数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 3秒間グライドキック~1ストローク ※1ストロークは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	100	×	6	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!!)	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	2	2	0' 45"	↓サークルに合わせてスピードアップ	200	0:03:00
	50	×	2	2	0' 40"		200	0:02:40
	50	×	2	2	0' 45"		200	0:03:00
	50	×	2	2	0' 40"		200	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	0:59:20



- 【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_04_03
(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"	奇数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 3秒間グライドキック~1ストローク ※1ストロークは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	100	×	6	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!!)	600	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	2	2	0' 50"	↓サークルに合わせてスピードアップ	200	0:03:20
	50	×	2	2	0' 45"		200	0:03:00
	50	×	2	2	0' 50"		200	0:03:20
	50	×	2	2	0' 40"		200	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:01:40



- 【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_04_03
(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"	奇数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 3秒間グライドキック~1ストローク ※1ストロークは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	100	×	5	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!!)	500	0:09:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	2	2	0' 50"	↓サークルに合わせてスピードアップ	200	0:03:20
	50	×	2	2	0' 45"		200	0:03:00
	50	×	2	2	0' 50"		200	0:03:20
	50	×	2	2	0' 40"		200	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:50



- 【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_04_03
(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"	奇数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 3秒間グライドキック~1ストローク ※1ストロークは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:00
Swim	100	×	5	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!!)	500	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	2	1	0' 55"	↓サークルに合わせてスピードアップ	100	0:01:50
	50	×	2	1	0' 50"		100	0:01:40
	50	×	2	1	0' 55"		100	0:01:50
	50	×	2	1	0' 50"		100	0:01:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:58:50



- 【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_04_03
(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"	奇数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 3秒間グライドキック~1ストローク ※1ストロークは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:40
Swim	100	×	4	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!!)	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	2	1	1' 00"	↓サークルに合わせてスピードアップ	100	0:02:00
	50	×	2	1	0' 55"		100	0:01:50
	50	×	2	1	1' 00"		100	0:02:00
	50	×	2	1	0' 55"		100	0:01:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:10



- 【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_04_03
(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"	奇数 顔上げキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 偶数 3秒間グライドキック~1ストローク ※1ストロークは前呼吸か前向き横呼吸	200	0:06:40
Swim	100	×	5	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!!)	500	0:11:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
M-Swim	50	×	2	1	1' 05"	↓サークルに合わせてスピードアップ	100	0:02:10
	50	×	2	1	1' 00"		100	0:02:00
	50	×	2	1	1' 05"		100	0:02:10
	50	×	2	1	1' 00"		100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:40