

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_09_18
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックでの強弱を

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 10"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:08:40
Kick	25	×	10	1	0' 45"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形ではなく 動かし方を変えて	250	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	25	×	2	5	0' 20"	ハード	250	0:03:20
	50	×	1	5	0' 40"	ハード！！ レスト60"	250	0:03:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	200	0:06:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	50スイム 25ハード ※スピードの切り替えを	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:50:50

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_09_18
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックでの強弱を

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:09:00
Kick	25	×	10	1	0' 50"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形ではなく 動かし方を変えて	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25	×	2	4	0' 25"	ハード	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 45"	ハード！！ レスト60"	200	0:03:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	200	0:06:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	50スイム 25ハード ※スピードの切り替えを	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:20

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_09_18
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックでの強弱を

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	12.5グライドキック 残りスイム	400	0:09:20
Kick	25	×	10	1	0' 50"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形ではなく 動かし方を変えて	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 25"	ハード	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 50"	ハード！！ レスト60"	200	0:03:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	200	0:06:00
Main-S②	75	×	6	1	1' 50"	50スイム 25ハード ※スピードの切り替えを	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:50:20

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_09_18
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックでの強弱を

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	3	1	2' 30"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:30
Kick	25	×	10	1	0' 50"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形ではなく 動かし方を変えて	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25	×	2	4	0' 30"	ハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 55"	ハード！！ レスト60"	200	0:03:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	200	0:06:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 55"	50スイム 25ハード ※スピードの切り替えを	450	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:51:00

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_09_18
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックでの強弱を

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 40"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 55"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形ではなく 動かし方を変えて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"	ハード	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 00"	ハード！！ レスト60"	150	0:03:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	200	0:07:20
Main-S②	75	×	6	1	2' 05"	50スイム 25ハード ※スピードの切り替えを	450	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:52:10

スピード
高田馬場

スタミナ

テクニック
15_09_18
(金)



【テーマ】
●スピード
●キックでの強弱を

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 45"	12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:15
Kick	25	×	8	1	0' 55"	12.5ゆっくりキック 12.5ハードキック ※キックの形ではなく 動かし方を変えて	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 55"	フォーミング	200	0:04:55
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"	ハード	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 10"	ハード！！ レスト60"	150	0:03:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Drill	25	×	10	1	0' 55"	5秒間グライドキック右手右呼吸 5秒間グライドキック左手左呼吸 ※フラットな姿勢とローリングを	250	0:09:10
Main-S②	75	×	4	1	2' 15"	50スイム 25ハード ※スピードの切り替えを	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:51:40