



【テーマ】
●スピード
●キック意識

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----------|--------|---|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | | ● 各自ストレッチ | | | | |
| W-up | 50 | × | 8 | 1 | 1' 00" | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 奇数 左手板右手腰 偶数 右手板左手腰 ※呼吸動作を肩・肩甲骨から動かそう | 200 | 0:05:20 |
| Drill | 25 | × | 10 | 1 | 0' 40" | 奇数 サイドキック12回チェンジ 偶数 サイドキック6回チェンジ ※ローリング・キックの幅意識 | 250 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 20" | フォーミング | 200 | 0:03:20 |
| Main-S① | 100 | × | 10 | 1 | 1' 45" | 25mずつスピードアップ(ビルドアップ) | 1000 | 0:17:30 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 呼吸整えて | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※ピッチのコントロール | 400 | 0:07:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2650 | 0:53:50 |



【テーマ】
●スピード
●キック意識

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 50 | × | 8 | 1 | 1' 05" | チョイス | 400 | 0:08:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 左手板右手腰 偶数 右手板左手腰 ※呼吸動作を肩・肩甲骨から動かそう | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 10 | 1 | 0' 45" | 奇数 サイドキック12回チェンジ 偶数 サイドキック6回チェンジ ※ローリング・キックの幅意識 | 250 | 0:07:30 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 3' 40" | フォーミング | 200 | 0:03:40 |
| Main-S① | 100 | × | 8 | 1 | 1' 55" | 25mずつスピードアップ(ビルドアップ) | 800 | 0:15:20 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 呼吸整えて | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 100 | × | 4 | 1 | 1' 55" | 4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※ピッチのコントロール | 400 | 0:07:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2450 | 0:54:30 |



【テーマ】
●スピード
●キック意識

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----------|--------|---|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | | ● 各自ストレッチ | | | | |
| W-up | 50 | × | 8 | 1 | 1' 10" | チョイス | 400 | 0:09:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 左手板右手腰 偶数 右手板左手腰 ※呼吸動作を肩・肩甲骨から動かそう | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 サイドキック12回チェンジ 偶数 サイドキック6回チェンジ ※ローリング・キックの幅意識 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | フォーミング | 200 | 0:04:00 |
| Main-S① | 100 | × | 8 | 1 | 2' 05" | 25mずつスピードアップ(ビルドアップ) | 800 | 0:16:40 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 呼吸整えて | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 100 | × | 4 | 1 | 2' 00" | 4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※ピッチのコントロール | 400 | 0:08:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2400 | 0:55:40 |



【テーマ】
●スピード
●キック意識

スピード テクニック
高田馬場

15_10_05
(月)

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----------|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● 各自ストレッチ | | | | |
| W-up | 50 | × | 7 | 1 | 1' 15" | チョイス | 350 | 0:08:45 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 奇数 左手板右手腰 偶数 右手板左手腰 ※呼吸動作を肩・肩甲骨から動かそう | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 サイドキック12回チェンジ 偶数 サイドキック6回チェンジ ※ローリング・キックの幅意識 | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 20" | フォーミング | 200 | 0:04:20 |
| Main-S① | 100 | × | 7 | 1 | 2' 15" | 25mずつスピードアップ(ビルドアップ) | 700 | 0:15:45 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 呼吸整えて | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 100 | × | 4 | 1 | 2' 05" | 4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※ピッチのコントロール | 400 | 0:08:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2200 | 0:54:50 |



【テーマ】
●スピード
●キック意識

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----------|--------|---|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | | | ● 各自ストレッチ | | | | |
| W-up | 50 | × | 6 | 1 | 1' 20" | チョイス | 300 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 55" | 奇数 左手板右手腰 偶数 右手板左手腰 ※呼吸動作を肩・肩甲骨から動かそう | 150 | 0:05:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 奇数 サイドキック12回チェンジ 偶数 サイドキック6回チェンジ ※ローリング・キックの幅意識 | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 40" | フォーミング | 200 | 0:04:40 |
| Main-S① | 100 | × | 6 | 1 | 2' 30" | 25mずつスピードアップ(ビルドアップ) | 600 | 0:15:00 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 呼吸整えて | 50 | 0:01:30 |
| Main-S② | 100 | × | 4 | 1 | 2' 20" | 4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※ピッチのコントロール | 400 | 0:09:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2000 | 0:54:20 |



【テーマ】
●スピード
●キック意識

F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|---|----|-----------|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | | | ● 各自ストレッチ | | | | |
| W-up | 50 | × | 4 | 1 | 1' 30" | チョイス | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 奇数 左手板右手腰 偶数 右手板左手腰 ※呼吸動作を肩・肩甲骨から動かそう | 200 | 0:07:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | 奇数 サイドキック12回チェンジ 偶数 サイドキック6回チェンジ ※ローリング・キックの幅意識 | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 200 | × | 1 | 1 | 4' 55" | フォーミング | 200 | 0:04:55 |
| Main-S① | 100 | × | 6 | 1 | 2' 45" | 25mずつスピードアップ(ビルドアップ) | 600 | 0:16:30 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 呼吸整えて | 50 | 0:01:30 |
| Main-S② | 100 | × | 3 | 1 | 2' 40" | 4ストロークスイム6ストロークハード 繰り返し ※ピッチのコントロール | 300 | 0:08:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 1850 | 0:54:35 |