

スピード  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_10\_19  
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック使って



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	6	1	1' 40"		12.5グライドキック 残りスイム	450	0:10:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 45"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※真ん中を意識	200	0:06:00
Kick	100	×	4	1	3' 00"		板キック50 グライドキック50	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	50	×	1	4	0' 45"	↓	スピードアップ	200	0:03:00
	50	×	1	4	0' 50"	↓	スピードキープ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 20"		1/7呼吸25 1/5呼吸25 1/3呼吸25 ※呼吸制限を守ろう!!!	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2500</b>	<b>0:55:20</b>

スピード  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_10\_19  
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック使って



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	4	1	1' 50"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:20
Drill-K	25	×	6	1	0' 50"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※真ん中を意識	150	0:05:00
Kick	100	×	4	1	3' 00"		板キック50 グライドキック50	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50	×	1	4	0' 50"	↓	スピードアップ	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 55"	↓	スピードキープ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 05"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"		呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 30"		1/7呼吸25 1/5呼吸25 1/3呼吸25 ※呼吸制限を守ろう!!!	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2300</b>	<b>0:54:00</b>



【テーマ】  
●インターバル(ショート)  
●キック使って

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	4	1	1' 55"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:07:40
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※真ん中を意識	200	0:06:40
Kick	100	×	4	1	3' 00"		板キック50 グライドキック50	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	1	3	0' 55"	↓	スピードアップ	150	0:02:45
	50	×	1	3	1' 00"	↓	スピードキープ	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 10"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:03:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"		呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 40"		1/7呼吸25 1/5呼吸25 1/3呼吸25 ※呼吸制限を守ろう!!!	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2200</b>	<b>0:55:15</b>

スピード  
高田馬場

テクニック

筋持久力  
15\_10\_19  
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック使って



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	4	1	2' 00"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:00
Drill-K	25	×	8	1	0' 50"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※真ん中を意識	200	0:06:40
Kick	100	×	4	1	3' 00"		板キック50 グライドキック50	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	3	1' 00"	↓	スピードアップ	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 05"	↓	スピードキープ	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 15"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:03:45
Swim	25	×	4	1	0' 45"		呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 45"		1/7呼吸25 1/5呼吸25 1/3呼吸25 ※呼吸制限を守ろう!!!	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2050</b>	<b>0:54:00</b>



【テーマ】  
●インターバル(ショート)  
●キック使って

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	4	1	2' 05"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:20
Drill-K	25	×	8	1	0' 55"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※真ん中を意識	200	0:07:20
Kick	100	×	3	1	3' 15"		板キック50 グライドキック50	300	0:09:45
Swim	200	×	1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 05"	↓	スピードアップ	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 10"	↓	スピードキープ	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 20"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	1' 50"		1/7呼吸25 1/5呼吸25 1/3呼吸25 ※呼吸制限を守ろう!!!	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1950</b>	<b>0:54:10</b>



【テーマ】  
●インターバル(ショート)  
●キック使って

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	75	×	4	1	2' 10"		12.5グライドキック 残りスイム	300	0:08:40
Drill-K	25	×	8	1	1' 00"		奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 左足アップ 右足ダウン ※真ん中を意識	200	0:08:00
Kick	100	×	3	1	3' 15"		板キック50 グライドキック50	300	0:09:45
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	50	×	1	3	1' 10"	↓	スピードアップ	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 20"	↓	スピードキープ	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 30"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	75	×	4	1	2' 00"		1/7呼吸25 1/5呼吸25 1/3呼吸25 ※呼吸制限を守ろう!!!	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1850</b>	<b>0:54:55</b>